

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Министерство внутренних дел Российской Федерации
Московский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации имени В.Я. Кикотя

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ: ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РЕШЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ

**Международная научно-практическая конференция
(1–2 октября 2025 г.)**

Сборник научных трудов

1 электронный оптический диск (CD-R)
Текстовое электронное издание

Научное электронное издание

Москва
Московский университет
МВД России имени В.Я. Кикотя

2025

© Московский университет МВД России
имени В.Я. Кикотя, 2025
ISBN 978-5-9694-1642-0

УДК 796.8
ББК 75.716
А43

Рецензенты:

заместитель начальника ВИПК МВД России по работе с личным составом
кандидат юридических наук, доцент **Д. А. Матвеев**;
заместитель начальника кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина
кандидат педагогических наук, доцент **А. В. Апальков**

Составитель *М. А. Ефременко*,
докторант факультета подготовки научно-педагогических и научных кадров
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат педагогических наук, доцент

А43 **Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы** : Международная научно-практическая конференция, 1–2 октября 2025 г. : сборник научных трудов / [сост. М. А. Ефременко]. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2025. – 288 с. – 1 электронный оптический диск (CD-R). – Системные требования : CPU 1,5 ГГц ; RAM 512 Мб ; Windows XP SP3 ; 1 Гб свободного места на жестком диске.
ISBN 978-5-9694-1642-0

Сборник научных трудов подготовлен по итогам Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы», проведенной 1–2 октября 2025 г. в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя.

В рамках научного диспута состоялась дискуссия о роли рукопашного боя в физической и специальной подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Издание адресовано преподавателям, адъюнктам, докторантам, курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России, а также практическим сотрудникам правоохранительных органов.

Научное электронное издание

Минимальные системные требования: CPU 1,5 ГГц; RAM 512 Мб;
Windows XP SP3; 1 Гб свободного места на жестком диске

© Московский университет
МВД России имени В.Я. Кикотя, 2025

Издание подготовлено
с помощью программного обеспечения Microsoft Word

В авторской редакции

Корректор *Горбунова Т. С.*
Компьютерная верстка *Табунова Е. А.*

Подписано к изданию 26.12.2025
Объем издания: 2812 Кб
Тираж: 6 электронных оптических дисков (CD-R)

ISBN 978-5-9694-1642-0



Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя
117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12
<https://мосу.мвд.рф>, e-mail: support_mosu@mvd.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Абрамов Я. А.

Применение основ рукопашного боя в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России..... 10

Агаркова А. П.

Боевые приемы борьбы и общая физическая подготовка: комплексный подход к подготовке кадров силовых ведомств 14

Баев В. В., Свиридова Н. В.

Инновационные методы развития силовых качеств организма 18

Бауаев Ш. Х.

Физическая и огневая подготовка учащихся образовательных организаций МВД России: некоторые проблемы и пути решения 21

Веселов А. А.

Физическая подготовка как основа оперативно-служебной деятельности: современные вызовы и практические решения..... 25

Гамидуллаев Р. И., Шахваледов М. Н.

Методика обучения боевым приемам борьбы и обсуждение результатов исследования 28

Голышевская А. В.

Совершенствование служебно-прикладной физической подготовки на основе средств самообороны и рукопашного боя..... 32

Дементьев В. Л., Платонов Д. А.

Психологическая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России посредством физической подготовки..... 36

Донцов А. А., Хыбыртов Р. Б.

Духовно-нравственное воспитание в рукопашном бою как основа формирования личности спортсмена 41

Ефременко М. А., Ефременко Д. О.

Правовые основы применения приемов задержания в условиях военного времени: исторический опыт и современное состояние проблемы..... 44

Жакупжанова Ж. О.

Основы рукопашного боя как приоритетное направление подготовки курсантов высших ведомственных учебных заведений МВД Республики Казахстан..... 49

Жаргалсайхан Ч.

Самбо – боевое самбо: исторический обзор возникновения и развития борьбы 57

Жегулин А. И.

Профилактика травматизма в процессе физической подготовки курсантов: биомеханические аспекты и методические рекомендации 61

Ивановский Е. В., Ивановская Е. В.

Сравнительный анализ правил соревнований по рукопашному бою с целью совершенствования профессионально-прикладных навыков сотрудников органов внутренних дел 66

Ивлева Е. А.

Влияние физической подготовки на курсантов образовательных организаций МВД России 69

Исхакова Л. Р.

Повышение эффективности самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России на основе китайского боевого искусства (кунг-фу) 74

Казымов Х. И.

Эффективная тактика ведения боя с противниками разных типов в рукопашном бою 78

Канукоев А. М.

Ведущее место обучения рукопашному бою в системе средств подготовки сотрудников правоохранительных органов 82

Карданов А. А.

Обучение сотрудников полиции рукопашному бою и комплексу боевых приемов: реалии и перспективы 86

Катанский С. А., Есаулов М. Н., Климаков А. В.

Методика преодоления страха при угрозе или нападении ножом 90

Катиева А. М.

Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников органов внутренних дел 95

Кодзоков А. Х.

Совершенствование методики тренировочного режима сотрудников полиции: содержательный аспект и способы педагогического воздействия 101

Костиков К. Н., Величко В. М.

Некоторые проблемы самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России и пути их решения 105

Кондратьев С. Д.

Психологическая подготовка спортсменов к соревновательной деятельности 109

Крымиокалов А. З.

Значение беговой нагрузки в процессе подготовки курсантов и слушателей учебных центров МВД России 112

<i>Кулиева Т. А., Козьяйкина М. Г., Ушакова Д. С.</i> Методы оценки и контроля уровня физической подготовки сотрудников МВД России	116
<i>Логачева Д. Р.</i> Роль рукопашного боя в системе физического воспитания молодежи: проблемы и перспектива в контексте подготовки к службе в органах внутренних дел.....	123
<i>Мальцева Г. М., Мустаева В. В.</i> Современные методы психологического обеспечения в рукопашном бою: проблемы и пути решения	128
<i>Марсанов З. А.</i> Восстановление после тренировочного процесса курсантов образовательных организаций МВД России	133
<i>Мешев И. Х.</i> Факторы обеспечения безопасности сотрудников органов внутренних дел при реализации профессиональных функций.....	138
<i>Мясников Ю. М., Половинкина П. Е.</i> Физическое воспитание курсантов высших учебных заведений МВД России: от формирования навыков к укреплению профессионального здоровья	142
<i>Нагоев Р. Р.</i> Развитие физических возможностей и улучшение навыка применения боевых приемов борьбы как фактор обеспечения безопасности сотрудников полиции.....	145
<i>Науров Д. М., Эльтемиров А. А., Кустышев И. Н.</i> Пути интеграции современных технологий в обучение рукопашному бою.....	149
<i>Негриенко В. В.</i> Применение «системы быстрого обучения движениям» для формирования мотивации к занятиям различными видами спорта на примере рукопашного боя	153
<i>Никонова О. А., Ананкин Д. А.</i> К вопросу о влиянии систематических занятий рукопашным боем на уровень физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел.....	158
<i>Носов С. А., Носова Е. В.</i> Спортивный тренер как ключевое звено в подготовке юных спортсменов-рукопашников	162
<i>Оналбек Х.</i> Тенденции развития обучения рукопашному бою в Монголии.....	165

Отгонбаяр Ё.

Некоторые проблемы развития рукопашного боя,
особенности физического тела, необходимость и требования
к его развитию 172

Панов Е. В.

Жеребьевка как системный подход в организации
спортивных соревнований..... 180

Перескоков И. Е., Кузин В. В.

Значение акцептора результата действия в процессе подготовки
атлетов единоборств..... 184

Пьячева П. Ю.

Профилактика девиантного поведения и вредных привычек
с помощью физической нагрузки у молодежи 188

Разницын В. А., Зайцев А. А.

Применение типоспецифического подхода в развитии
силовой выносливости у обучающихся женского пола
образовательных организаций МЧС России 191

Сарнайсүрэн Б., Түмэнцэцэг Д.

Разработка учебной программы по физической культуре
и ее современное состояние 197

Сейдалиева С. А., Мальцев Г. С.

Стилевая принадлежность спортсменов рукопашного боя
по их морфологическим особенностям..... 201

Рошка А. А.

Проблема травматизма в рукопашном бою 205

Серебрянников В. А.

К вопросу об эффективности различных вариантов выполнения
приемов защиты от ударов холодным оружием 208

Славко А. Л.

Актуальные проблемы обучения рукопашному бою
курсантов женского пола образовательных организаций МВД России..... 215

Славко В. А.

Функциональная подготовка курсантов образовательных организаций
МВД России к участию в соревнованиях по рукопашному бою
различного уровня 219

Смык Е. И., Кужевская Е. Б.

О некоторых вопросах совершенствования физической подготовки
в ведомственных образовательных организациях.
Зарубежный опыт 221

Старцев А. М.

К вопросу об особенностях применения физической силы сотрудниками
органов внутренних дел в условиях огневого контакта..... 224

<i>Степанян А. В.</i>	
Самооборона как неотъемлемая часть подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы	228
<i>Стручков А. С., Седунов М. А., Курепкина А. А.</i>	
Физическая подготовка как средство развития морально-волевых качеств у курсантов образовательных организаций МВД России.....	231
<i>Сысоев А. А., Донгузов Я. А.</i>	
Обучение боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел. Проблемные аспекты и перспективы развития	235
<i>Тхазеплов Р. Л.</i>	
Физические нагрузки высокой интенсивности в тренировочном процессе курсантов и слушателей высших учебных заведений МВД России.....	238
<i>Терентьев И. В.</i>	
Влияние современных технологий на активность и здоровье	242
<i>Торопов В. А., Левковский П. И.</i>	
Инновационные технологии физической подготовки как качественное средство повышения уровня физической подготовленности сотрудников полиции	245
<i>Федюкина Е. И.</i>	
Физическая нагрузка как одно из средств преодоления стресса, возникающего в ходе выполнения служебных обязанностей сотрудника полиции.....	250
<i>Филиппович В. А.</i>	
Психолого-педагогические факторы спортивных достижений борцов-рукопашников	254
<i>Хажироков В. А.</i>	
Обоснование ведущей роли рукопашного боя в числе средств профессионального соответствия сотрудников полиции	257
<i>Хромов А. М.</i>	
Некоторые способы совершенствования техники единоборств курсантов и слушателей высших учебных заведений МВД России и обоснованность ее позиционирования базовым параметром в рамках курса физической подготовки.....	261
<i>Шалагинов В. Д., Дорноступ И. Б., Наханьков А. И.</i>	
Служебное единоборство – новый служебно-прикладной вид спорта, развиваемый МЧС России	265
<i>Шнейдер Л. Г., Мялин А. С.</i>	
Актуальные проблемы физической подготовки сотрудников территориальных органов МВД России	269
<i>Югай К. В., Тимофеева А. В.</i>	
Внедрение рукопашного боя в образовательный процесс студентов юридических вузов.....	274

Юдин С. В., Казаринова И. А.

Учебно-методический сбор как инструмент сохранения
и повышения физической подготовленности курсантов первого года
обучения образовательных организаций МВД России 280

Ярославский М. А.

Учебная практика рукопашного боя как средство совершения
психологической устойчивости сотрудников полиции..... 285

Абрамов Я. А.¹,
*преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

ПРИМЕНЕНИЕ ОСНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В условиях, когда применение огнестрельного оружия или специальных средств ограничено законом либо ситуацией, именно навыки рукопашного боя позволяют полицейскому защитить граждан и себя, обезвредить правонарушителя с минимальным риском. Как отмечается в научной литературе, рукопашный бой представляет собой особый вид служебно-боевой деятельности сотрудников полиции в ближнем бою [1, с. 105]. Владение приемами борьбы повышает уверенность сотрудника в своих силах и готовность к решительным действиям. Регулярные занятия единоборствами позитивно влияют на психологическую устойчивость полицейского. Так, исследователи подчеркивают особую значимость психологического эффекта, возникающего вследствие регулярных занятий рукопашным боем [2, с. 99]. У сотрудников формируются выдержка, решительность и умение контролировать стресс, что крайне важно при столкновении с агрессивными правонарушителями.

Рукопашный бой тесно связан и с развитием профессионально важных физических качеств – силы, быстроты реакции, координации движений. По данным современных исследований [3, с. 102], физическая подготовка является эффективным средством повышения уровня профессиональной подготовленности сотрудников полиции. Иными словами, чем выше уровень общей и специальной физической готовности (включая единоборства), тем увереннее и результативнее сотрудник действует в экстремальной ситуации.

Экспериментальное исследование, проведенное с участием действующих сотрудников органов внутренних дел, выявило, что в реальных ситуациях задержания наибольшее предпочтение отдается ударной технике (ударам руками и ногами), а из болевых приемов – наиболее простым захватам, таким как загиб руки за спину, рычаги руки наружу и внутрь. Реже применяются сложные бросковые приемы, особенно из арсенала спортивных единоборств, поскольку в уличных условиях они менее оправданы [4, с. 68].

Таким образом, физическая подготовка, включая рукопашный бой, занимает основное место в системе служебно-прикладной подготовки сотрудников полиции. В соответствии с ч. 4 ст. 18 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» каждый сотрудник полиции обязан проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы,

¹ © Абрамов Я. А., 2025.

специальных средств и огнестрельного оружия [5]. Невыполнение требований влечет отстранение от должности до прохождения аттестации.

В 2024 г. вступил в силу приказ 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 МВД России № 44) [6], который системно регламентирует профессиональную служебную и физическую подготовку личного состава полиции. В соответствии с этим положением профессиональная служебная и физическая подготовка проводится по месту службы всех категорий сотрудников органов внутренних дел (полиции) и направлена на совершенствование знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также для выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях. В приказе МВД России № 44 также установлены основные виды подготовки:

- служебная;
- морально-психологическая;
- огневая;
- физическая.

В структуру служебной подготовки включены разделы, охватывающие правовые основы деятельности полиции и применение силы.

Физическая подготовка в системе МВД России имеет ярко выраженную прикладную направленность. Приказ МВД России № 44 определяет, что физическая подготовка проводится преимущественно в форме практических занятий и включает разделы общей физической и служебно-прикладной подготовки.

Общая физическая подготовка охватывает развитие выносливости, силы и навыков преодоления препятствий, спортивные игры и т. д.

Служебно-прикладной раздел посвящен освоению специальных физических упражнений – боевых приемов борьбы (рукопашного боя), который включает в себя атакующие и защитные действия ударной и борцовской техник. При изучении данного раздела, курсанты изучают удары руками и ногами, броски, болевые и удушающие приемы, приемы задержания, а также защитные действия от ударов, захватов и обхватов. Курсанты обучаются защитным действиям от ножа, палки и огнестрельного оружия, в рукопашном бою данные приемы применяются на соревнованиях по самообороне.

Отдельно предусмотрен раздел тактики применения боевых приемов борьбы – обучение тому, как применять приемы в реальных тактических ситуациях задержания правонарушителей. Для успешного применения многих приемов, необходимо их комбинировать. То есть, курсанты обучаются использовать защитные и атакующие действия вместе. Например, защита от удара, захват, удар и задержание. Помимо этого, в реальных условиях правонарушители оказывают сопротивление, что также влияет на успешность выполнения всех приемов. Для этого в образовательных организациях при подготовке курсантов применяются спортивные поединки (спарринги), чтобы они могли выполнять приемы при оказании сопротивления. Таким образом, нормативная база прямо интегри-

рует рукопашный бой (в терминологии документов – боевые приемы борьбы) в систему подготовки полицейских.

В ведомственной системе все большее внимание уделяется морально-психологической подготовке, интегрированной во все виды профессиональной служебной и физической подготовки. Цель такой интеграции – сформировать у сотрудников высокую психологическую готовность к осознанным действиям в любых условиях, стрессоустойчивость и мотивацию к применению навыков борьбы в экстремальных ситуациях. Иными словами, полицейский должен быть не только физически обучен приемам, но и морально готов их применить без колебаний и с соблюдением законности.

Педагогические исследования предлагают совершенствовать программы обучения рукопашному бою в образовательных организациях МВД России. В частности, отмечается необходимость формирования прочных двигательных навыков применения боевых приемов у курсантов путем регулярной отработки ситуационных упражнений, максимально приближенных к реальности службы. Для повышения эффективности обучения предлагается включать в занятия элементы сценарного моделирования конфликтных ситуаций, тренировки в защитном снаряжении и полной амуниции, а также междисциплинарные занятия, объединяющие физическую подготовку с тактико-специальной. Например, установлено, что использование средств индивидуальной бронезащиты (бронежилетов, шлемов и т. п.) заметно снижает подвижность и скоростные возможности бойца. Поэтому занятия по рукопашному бою все чаще проводятся с учетом этих факторов – сотрудники тренируются выполнять приемы в бронежилетах, что позволяет адаптироваться к реальным условиям службы. Кроме того, в учебный процесс внедряются специальные тренировочные комплексы:

- полосы препятствий, имитирующие городскую среду;
- учения по задержанию условного правонарушителя, комбинирующие физические и тактические элементы.

Отдельное направление исследований – выявление наиболее эффективных и часто применяемых приемов рукопашного боя для последующей корректировки учебных программ. Так, анализ практического опыта сотрудников органов внутренних дел позволил составить приоритетный перечень приемов для обучения (удары, заломы рук, базовые броски) и определить техники, требующие усиленной отработки (например, действия в партере). Разрабатываются критерии эффективности применения боевых приемов в оперативно-служебной деятельности, что помогает объективно оценивать подготовленность сотрудников. Современные исследования в области прикладных единоборств (2019–2024 гг.) опираются на междисциплинарный подход: учитываются не только физиологические показатели (сила удара, выносливость), но и психологические аспекты – уровень стрессоустойчивости, развитие волевых качеств, психомоторика в условиях нервно-эмоционального напряжения [7, с. 150–151].

Таким образом, наука подтверждает, что качественная служебно-прикладная подготовка по рукопашному бою не только обучает технике, но и повышает боеготовность сотрудника в целом – как физическую, так и психическую. Также обосновано, что рукопашный бой в системе МВД России выполняет приклад-

ную задачу – научить сотрудника эффективно и законно применять физическую силу в самых сложных ситуациях, защищая граждан и себя.

Современный полицейский должен обладать следующим комплексом качеств:

- высокой физической готовностью;
- технической оснащенностью приемами борьбы;
- психологической устойчивостью.

Список литературы

1. Торопов В. А., Хыбыртов Р. Б., Новоторов Е. Е. Обоснование эффективности приемов рукопашного боя, часто применяемых при выполнении оперативно-служебных задач сотрудников ОВД // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 3 (10). С. 48–56.

2. Струганов С. М., Панов Е. В., Мамедов Р. М. О. Рукопашный бой как основной вид единоборств в профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Наука-2020. 2023. № 3 (64). С. 98–103.

3. Никифоров М. Ю., Горелов С. А., Асекретов О. К. Физическая подготовка сотрудников полиции – эффективное средство мобилизации к действиям в служебно-боевых ситуациях // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования : сборник научных трудов. 2015. С. 102–104.

4. Черкесов Р. М., Настуев Э. Б., Канукоев А. М. Совершенствование обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы и рукопашного боя на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Теория и практика физической культуры. 2020. № 9. С. 68–69.

5. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» (ред. от 01.04.2025) // Российская газета. 2011. № 25.

6. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: www.pravo.gov.ru.

7. Ушаков М. А., Бычков В. М., Бобовкин С. М. Тенденции развития физической подготовки сотрудников МВД России в современных условиях // Психология и педагогика служебной деятельности. 2023. № 1. С. 150–153.

Агаркова А. П.¹,

курсант факультета подготовки сотрудников

для следственных подразделений

Санкт-Петербургского университета МВД России

Научный руководитель: Вяткин А. А.,

доцент кафедры физической подготовки

и прикладных единоборств

Санкт-Петербургского университета МВД России

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ И ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Прежде чем рассматривать актуальные проблемы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и других силовых ведомств, следует проанализировать несколько понятий «рукопашный бой» и «боевые приемы борьбы»

Словосочетание «рукопашный бой» произошло от двух слов – «рука» и «пахать» (размахивать) [7]. По сути своей рукопашный бой представляет из себя схватку без применения оружия. Целью рукопашного боя является уничтожение противника.

В свою очередь боевые приемы борьбы являются элементами рукопашного боя, которые применяются в отношении противника в различных случаях, к примеру – при отражении силы противника, его обезоруживания, освобождения от обхватов, захватов, а также при нападении [5].

Боевые приемы борьбы включают в себя широкий спектр техник, например:

- удары;
- броски;
- удержания;
- болевые приемы на суставы;
- удушения.

Они используются в различных видах единоборств, спортивной борьбе, а также в силовых структурах.

В армии и полиции Российской Федерации рукопашный бой развивался по трем направлениям [3]:

1. Нижние чины армии России изучали основы штыкового боя.
2. Офицерский состав армии осваивал фехтование шпагой, саблей, шашкой и пиков (в то время, как в полиции только саблей и шпагой).
3. С конца XIX в. полиции стали изучать приемы борьбы джиу-джитсу.

Рассмотрим состояние боевых приемов борьбы в силовых ведомствах в настоящее время на примере МВД России.

¹ © Агаркова А. П., 2025.

Согласно п. 10 гл. 2 приказа МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» профессиональная подготовка проводится в федеральных государственных образовательных организациях высшего образования, находящихся в ведении МВД России, федеральных государственных организациях дополнительного профессионального образования, находящихся в ведении МВД России [1].

Исходя из вышеизложенного, возникает вопрос о процессе подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации в рамках дисциплины «Физическая подготовка».

Отметим, что курс обучения курсантов и сотрудников по физической подготовке включает в себя множество разделов:

- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие быстроты и ловкости;
- упражнения на развитие выносливости;
- спортивные игры;
- боевые приемы борьбы (удары, защиты от ударов, ограничение свободы передвижения ассистента, освобождение от захватов и обхватов, пресечение действий с огнестрельным, холодным оружием, а также пресечение действия со специальными средствами и броски).

Изучение курса физической подготовки для курсантов и сотрудников образовательных организаций МВД России выступает важным элементом в профессиональной подготовке. Отметим несколько ключевых причин, которые обуславливают необходимость этого курса:

1. *Физическая подготовка.* Регулярные физические нагрузки благоприятно влияют на здоровье и способствуют его укреплению, повышают выносливость и снижают риски заболеваний. Применительно к сотрудникам МВД России поддержание физической формы способствует повышению уровня эффективности при выполнении своих служебных обязанностях [2].

2. *Профессиональные навыки.* Работа в правоохранительных органах часто связана с физическими нагрузками, стрессовыми ситуациями и необходимостью быстрой реакции. Физическая подготовка помогает развивать необходимые навыки – ловкость, сила и координация. Знания в области рукопашного боя и самообороны являются важными для обеспечения безопасности как сотрудников, так и граждан [4].

3. *Психологическая устойчивость.* Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что помогает снижать уровень стресса и улучшать общее психоэмоциональное состояние. Хорошая физическая подготовка повышает уверенность в своих силах, что особенно важно в стрессовых ситуациях, с которыми могут столкнуться сотрудники [8].

4. *Профилактика травматизма.* Знания о правильной технике выполнения физических упражнений и основах безопасности помогают снизить риск получения травм как во время тренировок, так и в ходе служебной деятельности. Кроме того, физическая подготовка включает в себя элементы реабилитации, что позволяет сотрудникам быстрее восстанавливаться после травм [6].

Рассмотрев несколько причин, которые обуславливают необходимость изучения курса физической подготовки, мы пришли к выводу, что курс физической подготовки для курсантов и сотрудников образовательных организаций МВД России является необходимым для обеспечения их профессиональной готовности, здоровья и безопасности. Это способствует не только развитию физических навыков, но и формированию психологической устойчивости, командного духа и способности эффективно выполнять служебные обязанности.

Несмотря на законодательную регламентацию физической подготовки кадрового состава в силовых ведомствах, мы решили провести социологический опрос среди личного состава силовых структур. В опросе приняло участие 33 человека. На поставленный вопрос: «Необходимы ли изменения условий сдачи боевых приемов борьбы?» 49 % ответили да, 27 % – нет и 24 % затруднились в даче своего ответа.

Исходя из этого, мы предлагаем рассмотреть вопрос о внесении изменений в перечень нормативов, которые необходимо сдавать по окончанию прохождения курса по физической подготовки.

В целях повышения уровня эффективности при выполнении служебных задач сотрудниками или боевых задач солдатами, мы предлагаем сдавать боевые приемы борьбы в комплексе с общими физическими упражнениями. Данный комплекс будет включать в себя следующее:

- бег на 100 м;
- отжимания/подтягивания в течение 30 с;
- выполнение боевых приемов борьбы.

Выполнение будет оцениваться по нескольким критериям:

- а) скорость – время;
- б) сила – количество раз;
- в) качество – техника.

Данный комплекс позволит приблизить моделируемую ситуацию к реальности действующих сотрудников силовых ведомств при выполнении служебных задач.

С целью проверки актуальности данного изменения в рамках социального опроса мы задали вопрос: «Целесообразно ли сдавать боевые приемы борьбы в комплексе с общей физической подготовкой?». 66 % ответили да, 17 % – нет и 17 % не смогли дать точного ответа на поставленный вопрос.

Таким образом, обновление методов физической подготовки сотрудников правоохранительных органов становится актуальной необходимостью, вызванной современными вызовами и требованиями к профессиональным навыкам. Эффективная подготовка включает в себя не только развитие физической силы, но и формирование уверенности в своих силах и способности к быстрому принятию решений в стрессовых ситуациях. Все это формирует квалифицированного специалиста, готового к действиям в любой нестандартной ситуации.

Адаптация тренировочных программ к реальным условиям работы позволит создать более эффективные методики, которые будут не просто теоретическими, но и практическими.

Важно, чтобы изменение подходов к физической подготовке было основано на мнении и пожеланиях самих сотрудников, что обеспечит мотивацию и заинтересованность в процессе обучения. Применение новых подходов в физической подготовке обеспечит не только повышение эффективности служебной деятельности, но и сохранит здоровье и психоэмоциональное состояние сотрудников, что крайне важно в их нелегкой профессии.

Список литературы

1. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // ИПП «Гарант.ру». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408598469/?ysclid=mfp9esnj2y583447963>.
2. Аманмырадова Г., Дурдыев Р. М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе // Наука и мировоззрение. 2025. № 45.
3. Виды боевых искусств. Рукопашный бой // Российский союз боевых искусств. URL: <https://rsbi.ru/sports/28>.
4. Кобзев К. А., Пахомов В. И. Физическая подготовка сотрудников МВД России как основополагающий элемент профессиональной деятельности: основные проблемы и пути их решения // Наука-2020. 2023. № 6 (67).
5. Приемы вольной борьбы: от наката до захвата // Лента новостей спорта. URL: <https://sportmail.ru/article/wrestling/62929972/#:~:text=Боевые%20приемы%20вольной%20борьбы%20направлены,%2C%20обвив%2C%20вертушка%2C%20ко-черга>.
6. Профилактика травм: как правильно подготовиться к физическим нагрузкам? // Еламед. URL: <https://elamed.com/vse-o-lechenii/profilaktika-travm-kak-pravilno-podgotovitsya-k-fizicheskim-nagruzkam/>.
7. Рукопашный бой // СпортВики. URL: <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/rukopashnyj-boj/>.
8. Физическая активность: натуральное лекарство от стресса // Пуршат. URL: <https://purshat.com/articles/detail/8649/>.

Баев В. В.¹,

*преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

Свиридова Н. В.²,

*старший преподаватель кафедры
физической подготовки и спорта
Академии Государственной
противопожарной службы МЧС России*

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ОРГАНИЗМА

В научной доктрине общей физической подготовки устоялось понимание физического качества – силы как способности человека к преодолению сопротивления, оказываемого на него внешними факторами, и (или) противостоять ему за счет мышечных усилий [1, с. 10]. Традиционными методами развития силы являются метод развития посредством игровых видов спорта, ударный метод, метод круговой тренировки, метод изометрических усилий, метод динамических усилий, повторный метод и «ударный» метод. Но в сегодняшней действительности, характеризующейся высокой степенью развития электротехнологий, ведутся дискуссии о нестандартных, инновационных методах развития физических качеств организма, в том числе и силовых, с использованием внешнего оборудования, направленного на нервно-мышечную стимуляцию за счет электромагнитных импульсов. Сегодня существует определенный спектр, достаточно развитых и совершенных, с технологической точки зрения, устройств для таких тренировок, связано это в первую очередь с тем, что технология начала развиваться еще в 60-х гг. XX в., а первые устройства появились примерно в 70-х гг. прошлого столетия.

Итак, различают несколько методов развития силовых качеств с использованием аппаратуры для нервно-мышечной стимуляции: метод биомеханической стимуляции мышц, электростимуляции мышц и периферических нервов, а также электромагнитная стимуляция мышц.

Биомеханическая стимуляция разработана В. Н. Назаровым еще в 1968 г. и заключается в увеличении кровоснабжения целевой группы мышц, которая достигается за счет специально вызванных вибрационных импульсов. Эффективность данного метода подтверждается исследованиями. Ческонов и Ревякин в своем исследовании привлечением испытуемых говорят, что применение биомеханической стимуляции мышц дает значительно более явную и скоротечную прогрессию увеличения силовых показателей испытуемого в меньших временных рамках. Также исследователи декларируют, что применение аппаратов, реа-

¹ © Баев В. В., 2025.

² © Свиридова Н. В., 2025.

лизирующих такую технологию, в периодах отдыха между подходами является малоэффективной и бесперспективной в плане внедрения в тренировочный процесс, так как расслабляющий и восстанавливающий эффекты оказываются незначительны по сравнению с естественными процессами организма [2, с. 38].

Следующим этапом развития стимуляции мышечных волокон является технология электромагнитной стимуляции. Воздействие на мышечные группы осуществляется не при помощи прямого прохождения электрических разрядов через кожные покровы и накладываемые электроды, а благодаря явлению магнитной индукции, провоцирующей возникновение переменного магнитного поля в глубине тканей, которое вызывает электрические импульсы и возбуждает мышечные волокна. Сегодня современные аппараты электромагнитной стимуляции могут стимулировать не только мышц и нервов, находящихся на периферии, но и различные структуры центральной нервной системы.

Сотрудниками Великолукской государственной академии (далее – Великолукская академия) физической культуры и спорта активно разрабатывалась тема применения технологии электромагнитной стимуляции в тренировочном процессе. Так, в 2006 г. было проведено исследование, связанное с регулярным применением электромагнитной стимуляции мышечных волокон в ходе тренировок с целью воздействия на скелетные мышцы для повышения их силовых показателей. В результате исследования было зафиксировано, что в ходе восьми дней применения данной технологии силовые показатели у испытуемых выросли на 21 %, стимулирование происходило в состоянии относительного покоя. Снижение до исходных значений было замечено только на 10 сутки после прекращения применения стимуляции [2, с. 45].

В 2015 г. разработка вопроса Великолукской академией получила продолжение, были привлечены две группы – контрольная (далее – КГ) и экспериментальная (далее – ЭГ) по девять человек в каждой. Они выполняли силовые упражнения на комплексе «Biodex». ЭГ в момент тренировки подвергалась электромагнитным импульсам, контрольная выполняла упражнение без внешней стимуляции. В результате эксперимента оцениваются результаты обеих групп относительно исходных показателей силы, которые у обоих на начало исследования существенно не отличались. Результаты относительно исходных значений были следующие:

а) пятые сутки:

- КГ: рост показателей на 9,5 %;
- ЭГ: рост показателей на 24,9 %;

б) 10 сутки:

- КГ: рост показателей на 28,2 %;
- ЭГ: рост показателей на 52,3 %;

в) 15 сутки:

- КГ: рост показателей на 32,5 %;
- ЭГ: рост показателей на 51,9 %.

Электромагнитная стимуляция производилась в момент выполнения конечностью движения, по результатам выполнения упражнений можно увидеть, что

у экспериментальной группы прирост силовых показателей значительно выше чем у группы, выполняющей движения без стимуляции. Также исследовался вопрос о применении данной технологии в процессе подготовки самбистов. В результате удалось сократить время выполнения бросков через туловище, благодаря ускорению подбива, и всего действия в целом.

Прирост силовых показателей в результате применения электромагнитной стимуляции вызван увеличением микроциркуляции в мышцах активации быстрых двигательных единиц, изменением в нервно-мышечных синапсах. За счет микроциркуляции повышается концентрация потенциалобразующих ионов на мембранах клеток, вследствие чего происходит процесс деполяризации мембран и повышение потенциала действия. При электромагнитной стимуляции происходит гиперполяризация мембраны пресинаптической части аксона, что приводит к увеличению амплитуды потенциала действия и выброса большого количества медиатора в синаптическую щель. Это и обуславливает изменение свойств нервно-мышечных синапсов [3, с. 58].

Список литературы

1. Физическая подготовка : учебное пособие / [В. С. Кшевин и др.]. Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД России, 2003.
2. Чесноков А. В., Ревякин Ю.Т. Влияние биомеханической стимуляции на развитие отдельных силовых качеств спортсменов. Томск : Томский государственный педагогический университет, 1994.
3. Городничев Р. М., Беляев А. Г. Магнитная стимуляция мышц как новый метод повышения их силовых возможностей // Физиология спорта. 2015.
4. Городничев Р. М., Шляхтов В. Н. Физиология силы : монография. М. : Спорт, 2016.
5. Давыдова А. М., Ефременко М. А. Инновационные технологии в обучении курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : сборник научных трудов. Чайковский, 2024. С. 62–67.

Бауаев Ш. Х.¹,
*преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института (филиала)
Краснодарского университета МВД России*

ФИЗИЧЕСКАЯ И ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ: НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Подготовка курсантов образовательных организаций МВД России к предстоящему после обучения выполнению профессиональных обязанностей – сложный, многокомпонентный процесс, где последовательное привитие специализированных навыков и повышение уровня служебной компетентности происходят одновременно с воспитательным воздействием, развитием личностных качеств и формированием ценностных установок. Перечень направлений, в которых будущий правоприменитель должен развиваться и прогрессировать, весьма широк, а потому переход из статуса вчерашнего абитуриента в представителя власти достаточно долог, требует проявления старания, терпения и дисциплины, возможен только в случае учета и исключения влияния многочисленных деструктивных факторов.

Работа над выявлением последних и степени их влияния на подготовку современных полицейских ведется учеными-теоретиками и действующими сотрудниками полиции на протяжении многих лет, однако до сих пор отдельные ее аспекты вызывают нарекания, дискуссии и призывы к внесению корректировок.

В целом можно констатировать, что для соответствия уровня поступающих на службу сотрудников полиции вызовам времени и реалиям службы необходимо полноценное обучение в части ознакомления с действующим законодательством, знания материального и процессуального права в том сегменте правоотношений, где полицейские по большей части функционируют и взаимодействуют с населением. Данная задача решается преподавательским составом образовательных организаций и учебных центров МВД России. С точки зрения теоретической подготовки выражаться это должно в выделении учебными программами достаточного количества часов на прохождение профильных дисциплин и отсутствием снижения требований к контролю остаточных знаний.

Необходимым условием достижения высокого уровня профессиональных умений молодых полицейских является также доступ к современным материально-техническим средствам (например, для проведения криминалистических экспертиз, работы с программным обеспечением и т. д.), постоянное методическое и методологическое подтверждение эффективности на практике того информационного материала, который передается преподавателями аудитории, стимулирование активности самих обучаемых, поддержка их энтузиазма, склонности к саморазвитию, попыток неформального рассмотрения отдельных вопросов службы.

¹ © Бауаев Ш. Х., 2025.

Специфика высшего ведомственного образования (когда учащиеся при поступлении получают статус рядового состава МВД России, поступают в распоряжение руководства вуза и обычно лишаются возможности покидать расположение по своему усмотрению), а равно и первоначальной подготовки при поступлении на службу, предполагает освоение дисциплин «Физическая подготовка» и «Огневая подготовка», так как навыки применения силы и прицельной стрельбы являются базовыми для полицейских, а их использование в рамках практической деятельности нередко служит единственным весомым аргументом при подавлении сопротивления преступников.

Уяснение педагогических особенностей организации огневой и физической подготовки по месту службы сотрудника представляется важным в связи с пониманием процесса профессиональной подготовки как непрерывного, имеющего тесную взаимосвязь с начальным профессиональным обучением и обусловленного дидактическими и общепедагогическими закономерностями. В данном случае огневая и физическая подготовка по месту службы сотрудника представит как этап совершенствования специальных профессиональных компетенций и готовности правомерно и эффективно применять меры непосредственного принуждения в практической деятельности. Подготовка сотрудников органов внутренних дел к правомерному и эффективному применению мер непосредственного принуждения всегда была практико-ориентирована, в современном смысле – «компетентностна» даже тогда, когда это понятие не являлось ключевым в образовании и профессиональной подготовке [1, с. 79].

Данные направления профессионального совершенствования сотрудников полиции нуждаются в периодическом обновлении концепции преподавания с учетом появления новейших разработок в методическом и материально-техническом плане. Попросту говоря, подтвердившие свою эффективность достижения современной науки в обязательном порядке должны быть задействованы при обучении будущих сотрудников полиции, чтобы доступный им арсенал борьбы с преступностью изначально не устаревал и не становился не соответствующим применяемым правонарушителями манипуляций для нарушения правопорядка. Примером по части физической подготовки полицейских может служить применение на практических занятиях метода интервальной тренировки, ныне популярного среди действующих спортсменов и, на наш взгляд, соответствующего особенностям физической активности сотрудников органов внутренних дел (ОВД). Методика заключается в последовательном выполнении различной интенсивной физической работы с установленными паузами для восстановления. Данным способом достигается вариативность развития, т. е. прогресс всех основных физических качеств – силы, скорости, выносливости, а именно их комплексное улучшение и требуется от правоприменителей, так как развитие конфликта с преступниками может в любой момент потребовать заранее не известной реакции физической активности.

Огневая подготовка сотрудников полиции должна характеризоваться работой с различными видами вооружения, достаточным количеством проведенных стрельб, чтобы учащийся мог выработать индивидуальную манеру ведения огня, «почувствовал оружие», научился корректировать собственное приложение

усилий, дыхательный ритм, развил глазомер до достаточного уровня. Постоянная же отработка стандартных упражнений из пистолета Макарова чревата односторонностью подготовки, что негативно скажется на меткости полицейского, попавшего, к примеру, в нестандартную ситуацию, где необходимо стрелять из автомата, либо вести огонь после утомительного преследования и т. д. Как в огневой, так и в физической подготовке наиболее важным элементом является апробация изученных элементов, т. е. практические стрельбы и отработка боевых приемов в режиме спарринга. Считаем, что с учетом именно этих рекомендаций преподавателям ведомственных образовательных учреждений и стоит строить образовательный процесс.

Система физической и огневой подготовки МВД России в перспективе должна строиться на дифференцированном подходе к обучающемуся, его здоровью, физическому состоянию, двигательной подготовленности. Преподаватель должен стараться индивидуально подходить к каждому курсанту для поиска оптимальных путей реализации программы обучения, которая в русле дифференцированного подхода должна учитывать личностные особенности обучающихся [2, с. 105]. Понимая, что в ходе проведения практического занятия в группе курсантов или слушателей, насчитывающей 25–30 человек, будучи ограниченным во времени, педагог объективно не может предметно поработать с каждым и вынужден ограничиться общим объяснением и указанием характерных ошибок, можем высказать предположение, что пересмотру подлежит вопрос комплектования таких групп со снижением их максимальной численности. Таким образом, желаемый индивидуальный подход педагога будет обеспечен в большей степени, что неминуемо скажется на качестве полученного образования.

В этой связи вызывает интерес разработанная Э. В. Губановым классификация направлений, по которым требуется модернизация современной системы физического воспитания и огневой подготовки учащихся вузов МВД России для того, чтобы она отвечала требованиям, предъявляемым на сегодняшний день к сотрудникам полиции [3, с. 62]:

- 1) внеурочная работа с курсантами, что позволит им закрепить полученные на учебных парах знания;
- 2) подготовка преподавателями планов учебных занятий, с учетом индивидуального подхода к каждому курсанту;
- 3) периодическое повышение квалификации преподавателей, а также развитие их профессионального мастерства и психолого-педагогического уровня;
- 4) развитие тесного сотрудничества с курсовым звеном во внеурочное время;
- 5) введение большего количества показательных занятий у преподавателей кафедры физической и огневой подготовки для формирования общего подхода к обучению курсантов, выработке методических рекомендаций проведения занятий для преподавателей, а также закрепление творческого подхода ведения занятий (данное направление в большей степени необходимо начинающим преподавателям);
- 6) развитие тылового и материально-технического обеспечения.

В целом можно констатировать, что совершенствование навыков и умений курсантов образовательных организаций МВД России по части огневой и физической подготовки – постоянный процесс, являющийся важнейшим компонентом борьбы с преступностью.

Список литературы

1. Токарев Е. А., Гаус В. С. Роль общей физической подготовки курсанта при освоении учебной дисциплины «Огневая подготовка» // Наука-2020. 2021. № 4. С. 78–82.
2. Бледных О. А., Виноградов А. А. Проблемы организации практических занятий по огневой и физической подготовке сотрудников территориальных органов министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2021. № 6. С. 100–107.
3. Губанов Э. В. Физическая и огневая подготовка в контексте готовности сотрудника полиции к службе в современных условиях // Автономия личности. 2022. № 1. С. 61–65.

Веселов А. А.¹,

преподаватель кафедры физической подготовки

и прикладных единоборств

Санкт-Петербургского университета МВД России

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ

Оперативно-служебная деятельность сотрудников правоохранительных органов, Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации и иных силовых структур характеризуется высокой степенью ответственности, непредсказуемостью развития событий и экстремальными условиями. Эффективное выполнение служебно-боевых задач напрямую зависит от уровня физической, психологической и тактической подготовленности личного состава. Физическая подготовка (далее – ФП) рассматривается как краеугольный камень профессиональной готовности, обеспечивающий необходимый уровень развития кондиционных (сила, скорость, выносливость) и координационных (ловкость, равновесие, реакция) способностей.

Однако динамично меняющаяся оперативная обстановка, рост числа вооруженных преступлений и террористических угроз, а также расширение спектра служебных задач предъявляют качественно новые требования к физическому состоянию сотрудников. Традиционные, часто формализованные подходы к ФП, ориентированные на сдачу нормативов, демонстрируют свою недостаточную эффективность в реальных условиях, где требуются комплексные и специализированные умения. Это создает современные вызовы, требующие научно обоснованных практических решений по модернизации системы ФП.

Анализ современной специальной литературы позволяет выделить несколько ключевых проблем в системе ФП:

1. *Разрыв между нормативной и прикладной ФП.* Существующая система оценки, основанная на тестах (бег на 100 м и 3 км, подтягивания), фиксирует развитие базовых физических качеств, но не отражает способность сотрудника применять их в сложной, нестандартной и стрессовой обстановке [1, с. 45]. Высокий результат в беге на 3 км не гарантирует эффективного преодоления препятствий, задержания сопротивляющегося правонарушителя или ведения боя в ограниченном пространстве после интенсивного перемещения.

2. *Возросшие требования к комплексной выносливости и психофизиологической устойчивости.* Современные операции часто носят затяжной характер и проходят в условиях городской застройки, что требует развития силовой выносливости, анаэробной производительности и способности работать в условиях накопленного утомления и психоэмоционального стресса [2, с. 112].

3. *Необходимость интеграции физического, тактического и психологического компонентов.* ФП перестает быть обособленным видом подготовки. Тре-

¹ © Веселов А. А., 2025.

буется формирование навыков, где физическое действие является не целью, а средством решения тактической задачи (например, точная стрельба после интенсивной физической нагрузки или перемещения, использование приемов рукопашного боя в экипировке).

4. *Проблема мотивации и индивидуализации.* Унифицированные программы не учитывают индивидуальных особенностей сотрудников (возраст, исходный уровень подготовки, тип телосложения, особенности здоровья), что снижает эффективность тренировочного процесса и ведет к профессиональному выгоранию и травматизму.

Ответом на указанные вызовы должна стать глубокая реформа системы ФП, переход от кондиционной тренировки к комплексной профессионально-прикладной физической подготовке.

Внедрение принципов функционального и прикладного тренинга. Тренировочный процесс должен моделировать условия реальной деятельности. Это предполагает:

- использование упражнений, вовлекающих все мышечные цепи, а не изолированные группы мышц (становые тяги, приседания, работа с гирями, метание тяжелых предметов);
- включение в тренировки элементов тактики: перемещения с оружием, работа в паре и группе, преодоление препятствий, силовое задержание и т. д.

Объективизация оценки и персонализация тренировок. Необходимо дополнить нормативную систему оценками прикладной эффективности. Мониторинг физического состояния должен быть непрерывным и основываться на данных физиологии (лактат) и современных технологиях (смарт-часы). На основе этих данных должны разрабатываться индивидуальные тренировочные программы, учитывающие сильные и слабые стороны каждого сотрудника [3, с. 28].

Интеграция с другими видами подготовки. ФП должна проводиться в тесной связке с тактико-специальной и огневой подготовкой. Например, выполнение стрелковых упражнений сразу после серии высокоинтенсивных физических упражнений для выработки навыка точной стрельбы в состоянии стресса и утомления.

Развитие прикладных видов спорта. Мощным инструментом поддержания высокой мотивации и развития именно прикладных качеств являются такие виды спорта, как практическая стрельба, служебно-прикладное единоборство, спортивное ориентирование. Участие в соревнованиях формирует стрессоустойчивость и позволяет отрабатывать навыки в условиях, близких к реальным [4, с. 76].

ФП была и остается критически важным элементом профессиональной готовности сотрудников ОВД, обеспечивающих безопасность государства. Однако для соответствия современным реалиям она должна эволюционировать. Современный вызов требует отказа от архаичной, чисто нормативной системы в пользу гибкой, комплексной и научно обоснованной модели.

Основными векторами развития должны стать: прикладная направленность тренировочного процесса, его интеграция с другими дисциплинами, широкое внедрение функциональных и высокоинтенсивных методик, а также персонали-

зация на основе объективного контроля. Только такой подход позволит сформировать не просто физически развитого сотрудника, а высокопрофессионального специалиста, чьи физические качества являются эффективным инструментом для решения оперативно-служебных задач в любой, даже самой сложной и непредсказуемой обстановке. Дальнейшие исследования должны быть сосредоточены на разработке конкретных методик и критериев оценки эффективности предложенной модели.

Список литературы

1. Иванов И. П., Петров А. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов: теория и практика. М. : Юнити-Дана, 2020.
2. Сидоров А. В. Физическая подготовка как фактор повышения эффективности служебно-боевой деятельности спецподразделений // Вестник спортивной науки. 2021. № 5. С. 110–116.
3. Методические рекомендации по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : утверждены приказом МВД России от 18 июля 2019 г. № 500. М. : Инфра-М, 2019.
4. Кузьмин В. Г. Прикладные виды спорта в системе физической подготовки личного состава Росгвардии // Теория и практика физической культуры. 2022. № 3. С. 74–77.

Гамидуллаев Р. И.¹,

*преподаватель кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России*

Шахваледов М. Н.²,

*старший преподаватель кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России*

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ И ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Под методами обучения понимаются способы учебной работы преподавателя с занимающимися, в процессе которых происходит овладение знаниями, создаются умения и навыки, аккумулируются профессионально необходимые качества.

Они формируются как методологические системы, в которых системообразующий фактор проявляется в качестве учебных целей и задач, где связующим звеном становятся методы обучения, в которые входят функции преподавателя и занимающегося [1].

В учебных пособиях высших учебных заведений используются словесный, наглядный и практические методы обучения. Иногда применяются проблемные и программированные методы.

В военных учебных заведениях принято рассматривать следующие методы:

- показ;
- устное изложение материала;
- обсуждение материала;
- упражнение (практические методы);
- самостоятельная работа.

Свое внедрение в практику нашли проблемные и программированные способы обучения. Их применение характеризуется специфичностью физической подготовки и особенностями их боевой деятельности [2].

Подбор методов обучения, их применение в ходе учебного процесса находится в зависимости от формы обучения, от уровня подготовленности преподавателя, а так же от организации и методики проведения учебного процесса.

К особенностям учебного процесса относятся:

- подбор и сформированность учебной группы;
- характер и состояние учебно-материальной базы;
- качество материального обеспечения учебного процесса;
- уровень профессиональной подготовленности преподавателей.

В устном изложении материала слово становится основой информации изучения. Устная речь несет в себе намного больше информации, чем письмен-

¹ © Гамидуллаев Р. И., 2025.

² © Шахваледов М. Н., 2025.

ная, она произносится эмоционально, делая акцент на ударение узловых моментов, с паузами в процессе изложения, регулируя при этом громкостью голоса.

Сообщение проблемного материала является одним из путей проявления этого метода. При этом нужно целенаправленно искать проблемные ситуации, заставляя личный состав подбирать свои ответы на вопрос.

Объяснение имеет цель перед собой раскрыть суть поставленного вопроса. Например – необходимость изучать болевые приемы, нужно дать ответ: для чего?

Рассказ – это такое выражение информации, в которой нужно раскрыть все факты и сделать определенные выводы. В нем можно применять следующие приемы:

- повествование (вымысел, история, легенда). Объяснение техники плавания способом «брасс»;
- описание (передача словом техники выполнения определенного приема);
- рассуждение (применение подытоживания, резюмирования, умозаключений).

По дисциплине «Физическая подготовка» на вопрос, для чего необходимо совершенствовать силу? и т. д. Ответ выполняется в течении 5–10 мин.

Лекция – устное изложение учебного материала руководителем занятия на какую-либо тему. Существует пять разновидностей:

- вводная;
- лекция по теме дисциплины «Физическая подготовка»;
- проблемная;
- обзорная;
- заключительная.

Плодотворность проведения лекции находится в зависимости от выполнения следующих требований:

- понятность и предметность изложения материала;
- научность лекционной информации;
- достоверность;
- наличие новой для обучающихся информации;
- наличие проблемы;
- эмоциональное повествование вопросов лекции;
- доступное изложение учебного материала;
- манера произношения лекционных вопросов.

Успех изложения устного материала зависит от знания преподавателем учебной информации, от его педагогического стажа, который определяет его профессиональное мастерство. Большое значение имеет знание аудитории, ее запросов в стремлении получать знания.

Метод показа – это качественный по своему выражению способ обучения. Суть его выражается в применении различных приемов и действий, в процессе которых у занимающихся появляется правильное представление при рассмотрении упражнения.

Исходя из этого, личный показ проводит преподаватель или хорошо подготовленный слушатель. «Делай, как я!» – вселяет уверенность обучающимся, что способствует качественному выполнению упражнения.

Объяснение материала – это диалог, в процессе которого обучающиеся не только уточняют полученные знания, но и получают полную информацию. В процессе толкования большую роль играет обобщение результатов, обсуждение пройденного материала, выводы и заключение.

Метод упражнения состоит в многократном выполнении приемов и действий для становления умений и навыков, совершенствования профессионально необходимых качеств. Целесообразно это проводить в условиях приближенных к боевой обстановке.

Воспитание умений и навыков осуществляется в три этапа:

1) *первый*, когда обучающийся допускает много ошибок при изучении выполнения упражнения;

2) *переходный*, когда качество выполняемых упражнений становится значительно лучше;

3) *третий* этап определяется отличным выполнением упражнения.

Успешность использования метода упражнения заключается в следующем:

- осознании изучения метода упражнения;
- понимании правильной техники выполнения упражнений;
- придерживании внимания в ходе выполнения приема или действия;
- соблюдении эмоционального фона при выполнении упражнений;
- выполнении требований индивидуальности в обучении;
- выполнении боевых приемов борьбы на фоне физического утомления.

Выполнение этих условий подчеркивает высокую организацию педагогической деятельности преподавателя.

Качественное выполнение боевых приемов борьбы способствует укреплению опорно-двигательного аппарата. Под их воздействием происходит укрепление всего организма: увеличивается мышечная масса, в связи с чем появляется ее рельефность, уменьшается жировая прослойка, формируется строевая подтянутость [3].

Разносторонняя физическая подготовка укрепляет организм и способствует развитию физических качеств. Следовательно, здоровье обучающихся при системном проведении учебных занятий постоянно укрепляется.

Постоянное выполнение боевых приемов борьбы укрепляет организм, безотказно работает сердечно-сосудистая система за счет повышения тонуса сердечной мышцы.

Происходит экономизация работы дыхательной системы.

В целом результаты педагогического исследования свидетельствуют о том, что физическая подготовка способствует росту профессионального мастерства обучающихся, которое заключается в следующем:

- воспитании жизненно важных качеств у сотрудников полиции;
- формировании у них морально-волевых качеств;
- образовании невосприимчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

В заключение необходимо подчеркнуть, что материал этой статьи необходимо использовать преподавателям при организации и подготовки к практическим занятиям, а так же курсантам и слушателям в часы самостоятельной подготовки.

Список литературы

1. Торопов В. А., Новоторов Е. Е. О перспективах развития и совершенствования физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России // Проблемы физкультурного образования в силовых ведомствах (структурах): содержание, направленность, технологии, организация : сборник научных трудов. СПб. : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2023. С. 106–108.
2. Торопов В. А., Дудчик В. И., Волошин Г. Г. Проблемы и перспективы развития, совершенствования физической культуры в образовательных организациях МВД России // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник научных трудов. Ростов н/Д : Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2023. С. 153–155.
3. Торопов В. А. Психологическая подготовка сотрудников ОВД к действиям в опасных ситуациях // Кадровая и воспитательная работа в правоохранительных органах: состояние, проблемы, перспективы : сборник научных трудов. СПб. : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2000.
4. Ефременко М. А. Первоначальный этап обучения курсантов боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России // Боевые искусства и спортивные единоборства : наука, практика, воспитание : сборник научных трудов. М. : Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2017. С. 108–114.

Голышевская А. В.¹,
курсант международно-правового факультета
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Кандабар А. Н.,
преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ САМООБОРОНЫ И РУКОПАШНОГО БОЯ

В статье рассматривается значение элементов самообороны и рукопашного боя в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников правоохранительных органов, силовых структур и других специальностей, чья деятельность связана с применением физической силы. Проводится анализ основных принципов и методик обучения, акцентируется внимание на специфике подготовки в зависимости от функциональных обязанностей и потенциальных угроз.

Служебно-прикладная физическая подготовка (далее – СПФП) представляет собой неотъемлемую часть профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, чья деятельность сопряжена с рисками для жизни и здоровья. Эффективная подготовка обеспечивает необходимый уровень физической и психологической готовности к выполнению служебных обязанностей, включая ситуации, требующие применения навыков самообороны и рукопашного боя. В отличие от спортивных видов боевых искусств, служебно-прикладной рукопашный бой акцентирует внимание на практическом применении техник в условиях стресса, ограниченного пространства и потенциальной угрозы применения оружия противником. При этом важно отметить, что рукопашный бой и самооборона – два взаимосвязанных, но не идентичных направления, входящих в состав СПФП.

По мнению А. З. Крымшохалова, самооборона ориентирована на минимизацию рисков и предотвращение конфликтов. Ее цель – быстрая и эффективная нейтрализация угрозы с минимальным применением силы и исключением причинения значительного ущерба как для самого сотрудника, так и для правонарушителя [3]. Обучение самообороне подчеркивает важность выбора оптимальной тактики и расчета применяемой силы. Методики обучения акцентируют внимание на превентивных мерах, деэскалации конфликта и безопасных способах выхода из критической ситуации.

В свою очередь рукопашный бой, в контексте подготовки сотрудников правоохранительных органов, представляет собой наиболее специализированную

¹ © Голышевская А. В., 2025.

дисциплину, ориентированную на эффективное подавление сопротивления в экстремальных ситуациях. По мнению А. А. Тхагалегова, рукопашный бой включает в себя более широкий спектр боевых приемов, требующих более высокой физической и специальной (в том числе тактической) подготовки [6]. При этом обучение рукопашному бою фокусируется на развитии высокой скорости, силы и выносливости, а также на отработке техник борьбы в ближнем бою с применением специальных приемов (удержание, захваты, удержание с последующим задержанием, контроль оружия и др.).

Важно подчеркнуть, что ключевое различие в методике обучения заключается в подходе к применению силы. Так, в работах В. Ю. Зиамбетова говорится о том, что в самообороне акцент делается на контролируемом применении минимально необходимой силы для нейтрализации угрозы с последующим задержанием или передачей нападающего сотрудникам соответствующих правоохранительных органов [2, с. 27–31].

Рукопашный бой, напротив, может требовать применения более значительной силы для подчинения сопротивляющегося лица, что должно осуществляться в строгом соответствии действующему законодательству, регламентирующему применение физической силы – Конституции Российской Федерации, Федеральному закону от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» и Порядку организации подготовки кадров для должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденного приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44.

Стоит отметить, что соблюдение правовых аспектов является критически важным элементом применения физической силы, поскольку сотрудники правоохранительных органов должны четко понимать границы применения силы в целях избегания дисциплинарного и уголовного наказания [4]. Ввиду чего обучение самообороне и рукопашному бою должно включать в себя обязательное правовое информирование, а также ситуационные упражнения, моделирующие реальные случаи и определяющие правильность выбора техник в зависимости от конкретных обстоятельств.

Резюмируя рассмотренный аспект, необходимо отметить, что эффективная физическая подготовка сотрудников силовых структур требует четкого разграничения самообороны и рукопашного боя. Самооборона ориентирована на предотвращение конфликтов и нейтрализацию угроз с минимальным применением силы, в то время как рукопашный бой предполагает более активное подавление сопротивления в экстремальных ситуациях [5]. Методика обучения должна учитывать рассмотренные отличия и акцентировать внимание на правовых аспектах применения силы и формирования четкого понимания у сотрудников границ допустимых физических действий.

Система физической подготовки включает в себя широкий спектр дисциплин, направленных на развитие физических качеств и подготовку к различным видам служебной деятельности. Обучение самообороне и рукопашному бою в рамках СПФП является важной составляющей, позволяющей развить навыки защиты от нападения и повысить уровень личной безопасности. Однако, эффективное обучение требует четкого соблюдения следующих принципов:

1. *Реалистичности*, связанный с тем, что тренировочный процесс должен максимально приближаться к реальным жизненным ситуациям, включая моде-

лирование стресса, неожиданных нападений и сопротивления противника. Использование защитного снаряжения и имитационных средств позволяет отработать навыки в безопасных условиях.

2. *Практической направленности*, закрепляющий процесс обучения, основанный на ориентировании. На применение эффективных и простых приемов, минимизирующих риск травмирования как сотрудника, так и противника. Сложные технические элементы следует вводить постепенно, после освоения базовых навыков.

3. *Интеграции с другими разделами профессиональной подготовки*. Поскольку навыки самообороны и рукопашного боя должны тесно интегрироваться с другими разделами профессиональной подготовки, такими как огневая, тактическая и медицинская подготовка. Например, отработка действий в условиях ограниченного пространства, преодоление препятствий с оружием, применение физической силы сотрудником с огнестрельным оружием и пр.

4. *Психологической подготовки*, являющейся важным аспектом формирования стрессоустойчивости и умения принимать решения в экстремальных ситуациях. Специальные тренировки помогают развить способность контролировать эмоции и эффективно действовать под давлением.

5. *Постоянного совершенствования*. Поскольку навыки самообороны и рукопашного боя требуют регулярного развития, постоянные тренировки, повторение пройденного материала и внедрение новых техник обеспечивают поддержание высокого уровня боевой готовности.

Таким образом, эффективное обучение самообороне и рукопашному бою в рамках СПФП требует комплексного подхода, включающего соблюдение основных принципов обучения, правильного подбора методических средств и индивидуальных особенностей обучаемых. Особое внимание необходимо уделять психологической подготовке, поскольку максимальной эффективности обучения можно добиться, изучив особенности личности обучаемого.

По мнению В. И. Авилова, специфика подготовки зависит от функциональных обязанностей сотрудника и потенциальных угроз. Например, сотрудники патрульно-постовой службы должны обладать навыками быстрой нейтрализации противника, а сотрудники спецподразделений – более сложной тактикой ведения рукопашного боя [1, с. 58]. При этом необходимо учесть, что обучение самообороне и рукопашному бою может включать в себя следующие методики [1, с. 61–66]:

1) отработку базовых приемов самообороны: уклоны, отклоны, блоки, выведение из равновесия, приемы освобождения от захватов;

2) обучение приемам рукопашного боя: удары, захваты, болевые приемы, удушающие приемы;

3) тактико-специальную подготовку: отработка действий в различных ситуациях, включая групповые нападения, угрозы оружием, ограниченное пространство;

4) использование оружия различных видов: освоение приемов работы с палкой специальной, средствами сковывания движения и иными специальными средствами;

5) силовые тренировки: развитие физической силы, выносливости, скорости, координации и гибкости.

В заключение необходимо отметить, что эффективная специально-прикладная физическая подготовка, включающая обучение самообороне и рукопашному бою является важным фактором обеспечения безопасности сотрудников правоохранительных органов и других специальностей, чьи профессиональные обязанности связаны с применением физической силы и риском физического противостояния. При этом особую значимость имеет соответствие применения физической силы действующему законодательству, что в полном объеме обеспечивает правовую защищенность как сотруднику полиции, так и лицу, в отношении которого применяется физическая сила. Кроме того, в процессе обучения самообороне и рукопашному бою важно учитывать физические и психологические качества сотрудников, что позволит подобрать наиболее эффективную методику обучения и развить навыки боевых искусств в процессе подготовки сотрудников к применению физической силы в реальных условиях.

Список литературы

1. Авилов В. И. Рукопашная подготовка правоохранительных органов. М. : Профит-Стайл, 2011.
2. Зиамбетов В. Ю., Востриков В. А., Зиамбетов В. Ю. Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуры студентов : учебно-методическое пособие. Оренбург : Оренбургский государственный педагогический университет, 2016.
3. Крымшохалов А. З. Формирование у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации приемов самообороны в процессе физической подготовки // Педагогика. 2023. № 7.
4. Лазарев А. А., Лопатин И. И., Воротник А. Н. Интеграция в физическую подготовку курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России учебно-тренировочных поединков по различным видам единоборств // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности : сборник научных трудов. Волгоград : Волгоградская академия МВД России, 2024. С. 88–93.
5. Тихомиров В. А., Ефременко М. А., Абрамов Я. А. Рукопашный бой в учебной дисциплине «Служебная прикладная физическая подготовка» как педагогическое условие всестороннего воспитания курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Современная наука. 2021. № 1. С. 61–63.
6. Тхагалегов А. А. Значение рукопашного боя в профессиональной деятельности сотрудников полиции // Журнал прикладных исследований. 2021. № 6-1. С. 85–88.
7. Ефременко М. А. Содержание и последовательность обучения боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : сборник статей ; под ред. С. Н. Баркалова, А. В. Алдошина. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 68–74.

Дементьев В. Л.¹,
 профессор кафедры физической подготовки
 учебно-научного комплекса специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя,
 доктор педагогических наук, профессор

Платонов Д. А.²,
 начальник учебно-научного комплекса
 специальной подготовки
 Московского университета
 МВД России имени В.Я. Кикотя,
 кандидат педагогических наук, доцент

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В настоящее время, характеризующееся социально-общественной напряженностью как у нас в стране, так и в мире в целом, что, в первую очередь, связано с проведением специальной военной операции на Украине, с большой инфляцией и миграцией, сохранение безопасности и правопорядка в Российской Федерации в значительной степени зависит от качества профессиональной подготовки сотрудников полиции в образовательных организациях МВД России.

Профессиональные требования, в соответствии с которыми осуществляется подготовка сотрудников полиции в образовательных организациях (далее – ОО) МВД России, базируются на федеральных законах «О полиции» [1] и «Об образовании в Российской Федерации» [2], изложены в Государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования [3; 4 и др.] и конкретизированы «квалификационными характеристиками, определяющими уровень профессиональной, физической и психической подготовленности» [9, с. 331]. Отметим, что при подготовке сотрудников полиции «высокий уровень профессионализма важен не только для успешной и результативной работы, но и для сохранения жизни граждан и самих сотрудников» [8, с. 4]. Исходя из этого, актуальность и значимость представленной работы определяется тем, «что в соответствии с нормативными правовыми документами одним из основных элементов подготовки будущего сотрудника органов внутренних дел (ОВД) является физическая подготовка, цель которой состоит в формировании у курсантов ОО МВД России: физической и психической готовности; уверенного и умелого применения физической силы, боевых приемов борьбы (далее – БПБ) и специальных средств при пресечении противоправных проявлений» [9, с. 331].

¹ © Дементьев В. Л., 2025.

² © Платонов Д. А., 2025.

Физическая подготовка курсантов в высших ОО МВД России осуществляется при изучении дисциплины «Физическая подготовка», как правило, на теоретических (лекции и семинары) и практических (учебно-тренировочных) занятиях два раза в неделю на протяжении всего обучения. Кроме данных обязательных занятий, согласно рабочей программе обучения в конкретном высшем учебном заведении (далее – вуз), физическая подготовка курсантов может проводиться с использованием следующих форм: факультативные занятия; консультации, тренажи перед выходом на дежурство или в наряд; самостоятельные занятия (такие как: утренняя гимнастика, тренировки в различных спортивных секциях и др.), а также спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия.

Основная направленность теоретических занятий заключается в формировании у курсантов необходимого объема следующих знаний:

- в сфере физической культуры и спорта;
- об основах здорового образа жизни;
- о теории и методике физической подготовки к профессиональной трудовой деятельности, как неотъемлемой части физического воспитания подрастающего поколения;
- построении и организационно-методических основах самостоятельной физической подготовки;
- технике и тактике применения БПБ в профессиональной деятельности сотрудника ОВД;
- другие знания о специфике полицейской деятельности.

Основной направленностью практических занятий является формирование у курсантов служебно-прикладных умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности, и целенаправленное развитие физических качеств для их успешного применения.

Несмотря на достаточно большое количество времени (особенно по сравнению с другими учебными дисциплинами), отводимое на физическую подготовку в процессе обучения курсантов в ОО МВД России, и широкое использование форм занятий, прослеживается четкая тенденция доминирования физического развития личности будущего сотрудника ОВД над его целенаправленным психическим развитием. По устоявшейся традиции построение и вся организация учебно-тренировочного процесса освоения дисциплины «Физическая подготовка» направлена на формирование двигательных умений и навыков (в основном БПБ), технико-тактическую подготовку для их эффективного применения в профессиональной деятельности, а также на целенаправленное развитие физических качеств. Очевидно, что данное положение сложилось из-за недооценки значения воспитания нравственных и профессионально важных психических качеств у курсантов, а также из-за узости сложившегося подхода к осуществлению учебно-тренировочного процесса при изучении дисциплины «Физическая подготовка» в ОО МВД России.

В то же время в процессе изучения этой учебной дисциплины должно осуществляться целостное формирование личности обучающегося, т. е. одновре-

менное (сопряженное) целенаправленное развитие как физических, так и психических профессионально важных качеств и способностей. При этом требуется подчеркнуть, что в целом физическая подготовка к последующему профессиональному труду в вузе должна проводиться для «гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких профессиональных и общечеловеческих ценностей, как активная жизнь, здоровье, психическая и физическая гармония, физическое развитие» [11, с. 357]. Применительно к специализированной физической подготовке курсантов в ОО МВД России она должна проводиться «в единстве целостного педагогического процесса ... необходимо направленно решать задачи не только физической и двигательной (технической) подготовки, но и психологической, связанной с формированием соответствующих психических качеств и способностей» [10, с. 58]. Причем польза осуществления тесной взаимосвязи физической и психологической подготовки в едином учебно-тренировочном процессе на базе регулярного применения определенных психопедагогических воздействий у специалистов и ученых давно не вызывает сомнения.

В трудах ведущих ученых в сфере физической культуры, таких как Л. И. Лубышева (1992), В. К. Бальсевич (2003), М. Я. Виленский (2005), В. И. Столяров (2015), неоднократно отмечалась необходимость и значимость физкультурно-спортивной деятельности в ходе проведения физической подготовки для обучения и воспитания личности будущего специалиста с высшим профессиональным образованием.

В изучаемом контексте необходимо напомнить, что профессиональная физическая подготовка, как неотъемлемая часть науки о физическом воспитании человека, родилась и стала бурно развиваться с возникновения потребности общества в подготовке подрастающего поколения к различным видам трудовой деятельности на благо непреходящего общественного развития. Ее становление как системы знаний о целесообразном использовании физических упражнений, оказывающих определенное психофизическое воздействие, осуществлялось долгое время и начиналось с обеспечения здоровья и обучения прикладным двигательным умениям и навыкам через развитие двигательного потенциала и функциональных возможностей организма к формированию нравственного поведения и личностной профессиональной компетентности.

При этом требуется также отметить большое значение осуществления совместного физического и духовного развития обучающихся вузов, необходимость которого проистекает из классических целей процесса воспитания, исторической основой которого была направленность на воспитание гармонически развитой личности обучающегося. Данное целеполагание обнаруживается еще в античной системе воспитания, базирующейся на идеях гармонии разума, тела и души, необходимости воспитания меры и порядка, а также, отчасти, во взглядах на воспитание в период эпохи Возрождения, которые превозносили в качестве идеала для формирования свободную, творчески незакрепощенную личность.

Таким образом, потребность и необходимость проведения занятий при целенаправленной организации учебно-тренировочной деятельности курсантов

в процессе физической подготовки в ОО МВД России давно назрела и имеет большой потенциал для формирования у обучающихся профессионально-важных психических качеств и способностей как для нравственного воспитания, так и для успешного осуществления последующей оперативно-служебной деятельности в качестве сотрудников ОВД, связанной с применением физической силы (при противодействии правонарушителя) для пресечения правонарушений. Данное положение прямо и косвенно подтверждается целым рядом ученых и специалистов, работающих в сфере подготовки профессиональных кадров для силовых структур. Приведем некоторые из них.

Профессор Ю. В. Сысоев в своей монографии [12] приводит базовые требования, предъявляемые современным обществом к сотрудникам ОВД, к которым, в первую очередь, относятся: сильная нервная система и психическая устойчивость, крепкое здоровье, высокие интеллектуальные способности, способность работать в сложной, быстроизменяющейся обстановке, способность к осознанному риску ради дела. При этом основной задачей вузов МВД России автор видит воспитание у курсантов профессиональной психологической, физической и функциональной готовности к оказанию помощи людям.

Результаты диссертационного исследования А. В. Молокановой [7] указывают на то, что целенаправленное формирование профессионально важных психических качеств у курсанта в вузовском образовательном процессе способствует не только успешному приобретению данных качеств, но и в целом обеспечивает его более успешную профессиональную подготовку.

В. А. Бодров [5], рассматривая психологическую составляющую профессиональной пригодности, отмечает, что профессиональная компетентность определяется не только профессиональными знаниями, умениями и навыками человека, но и его личностными особенностями мотивационной, эмоционально-волевой, когнитивной, характерологической и темпераментальной сфер.

В заключение следует подчеркнуть, что в ОО МВД России необходимо осуществление психологической подготовки курсантов, причем с учетом специфики последующей работы и целенаправленным формированием профессионально важных психических качеств и способностей. Для этого требуется в процессе изучения дисциплины «Физическая подготовка» последовательно и регулярно применять систему психопедагогических воздействий, которые наиболее направленно и эффективно способствуют формированию психики курсанта и его подготовленности к особо трудным условиям оперативно-служебной деятельности. При этом на занятиях по физической подготовке должно быть обеспечено сопряженное развитие физических и психических качеств и способностей в их теснейшей и неразрывной взаимосвязи.

Список литературы

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // Собрание законодательства Российской Федерации. № 7. Ст. 900.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Российская газета. 2012. № 5976. 31 дек.

3. Приказ Минобрнауки России от 17 января 2011 г. № 39 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) 40.05.01 (030901.65) Правовое обеспечение национальной безопасности (квалификация (степень) „специалист”)» (ред. от 31.05.2011) // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_112898/.
4. Приказ Минобрнауки России от 17 января 2011 г. № 20 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) 40.05.02 (031001.65) Правоохранительная деятельность (квалификация (степень) „специалист”)» (ред. от 31.05.2011) // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_112678/.
5. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности. М. : ПЕР СЭ, 2005.
6. Васильев Б. Ю., Милованова Н. Г. Возможности учебных дисциплин в формировании морально-волевых качеств у курсантов военного вуза // Вестник Нижневартовского государственного университета. 2016. № 1. С. 33–40.
7. Молоканова А. В. Профессионально-психологические качества следователя и их развитие в высшем образовательном учреждении МВД России : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. М., 2000.
8. Физическая подготовка обучающихся образовательных организаций МВД России : курс лекций. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2017.
9. Платонов Д. А., Дементьев В. Л. Развитие волевых качеств в учебно-воспитательном процессе подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник экономической безопасности. 2016. № 4. С. 330–332.
10. Саунина Г. Н., Панов В. А. Формирование отдельных характеристик психоэмоциональной устойчивости курсантов образовательных учреждений ФСИН посредством психофизических практик // Спортивный психолог. 2013. № 1 (28). С. 57–60.
11. Славко А. Л., Платонов Д. А., Дементьев В. Л. К проблеме нравственного и физического воспитания в системе подготовки сотрудника правопорядка // Вестник экономической безопасности. 2020. № 1. С. 355–358.
12. Сысоев Ю. В. Духовная культура курсантов вузов МВД России. М. : Смоленск : Смядынь, 2014.

Донцов А. А.¹,

*преподаватель кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России*

Хыбыртов Р. Б.²,

*заместитель начальника кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России*

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ В РУКОПАШНОМ БОЮ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

В настоящее время происходит новый веток развития боевых единоборств во всем мире. В нашей стране большое значение отдается таким единоборствам, как рукопашный бой, универсальный бой, смешанные боевые единоборства и самбо. Данная статья посвящена рукопашному бою, который включает в себя передовой опыт из других систем единоборств. Рукопашный бой – это система обучения приемам нападения и защиты, включающая в себя технику ударами руками и ногами, броски, удушающие и болевые приемы. Большинство людей развивая основные физические качества спортсменов, забывают про развитие спортсмена с духовно-нравственной стороны и гармонизации развития его личности.

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 2 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон „Об образовании в Российской Федерации”» продемонстрировал смену ориентиров современной системы образования всех уровней на повышение качества воспитания, показывая важность вопросов духовного и нравственного становления человека в России. В связи с этим духовно-нравственное воспитание также приобретает одно из доминирующих положений в рукопашном бою.

Обратимся к понятию «личность» (от лат. персона) – это индивид, занимающий определенное место в общности людей, выполняющий в ней определенную роль, являющийся субъектом активной деятельности, носителем сознания и самосознания, обладающий мировоззрением, достигший понимания своих социальных функций, своего места в мире, осмысления себя как субъекта исторического творчества, своих прав и обязанностей, этических и эстетических 10 норм познания и их реализации в окружающем мире. Это человек, активно осваивающий и целенаправленно преобразующий природу, общество и самого себя, обладающий динамичным соотношением ориентаций, потребностно-мотивационными установками и их морально-волевыми проявлениями.

¹ © Донцов А. А., 2025.

² © Хыбыртов Р. Б., 2025.

Если обратиться непосредственно к личности спортсмена, то она определяется как совокупность устойчивых характеристик, отражающие отношение спортсмена к себе, социуму и событиям окружающей среды, связанной с его спортивной деятельностью. Личность спортсмена индивидуальна и неповторима, ее черты формируются под влиянием различных видов деятельности, в которых участвует спортсмен.

Личность спортсмена можно разделить на несколько структурных компонентов.

Во-первых, это социально-психологическая подструктура, которая включает в себя: отношение к себе, отношение к обществу, отношение к труду, отношение к тренировкам. В нее входят ряд отдельных качеств и умений, как правдивость, честность, общительность, готовность прийти на помощь, дисциплинировать, ответственность, трудолюбие и др.

Во-вторых, это психологическая подструктура, которая включает в себя группы качеств: интересы, способности, интеллект, психофизиологические качества, эмоциональную сферу, волевые качества и психомоторику.

В-третьих, это профессиональная подструктура, которая в нашем случае выступает спортивное мастерство и включает в себя подструктуры: техническое мастерство, тактическое мастерство, спортивный результат, специальную физическую подготовленность и восстанавливаемость.

В-четвертых, это медико-биологическая подструктура или подструктура спортивных возможностей, включающая в себя: анатомо-морфологические качества, физические качества, компоненты оценки здоровья, функциональные показатели и др.

Все рассмотренные компоненты играют важную роль в формировании личности спортсмена, но первые две подструктуры занимают основное значение в духовно-нравственном воспитании личности спортсмена.

Что же касается содержания спортивного мастерства и подструктуры спортивных возможностей, то здесь наблюдается преобладание технической и физической составляющих, что связано не столько со спортивной направленностью занятий, сколько с недооценкой роли волевых качеств, а главное, с непониманием целостности процесса подготовки спортсмена, объединяющим в себе физическую, техническую, тактическую, волевою и интеллектуальную составляющие.

Духовно-нравственное воспитание в рукопашном бою является основой для формирования личности, прививая спортсменам ценности, такие как уважение к себе и другим, дисциплина, ответственность и самоотверженность, через активную жизненную позицию и взаимодействие в процессе тренировок и соревнований. Этот процесс предполагает освоение базовых национальных и общечеловеческих ценностей, интеграцию в систему традиций и культурных норм, что в итоге способствует развитию компетентного и ответственного гражданина.

Описывая духовно-нравственные детерминанты в системе подготовки рукопашного боя В. М. Воронов, А. А. Горелов, В. П. Сущенко и А. П. Хлопецкий отражают, что в настоящий момент времени данная работа проводится бессистемно и эпизодически. Необходимо научное обоснование методики организа-

ции процесса воспитания духовно-нравственных качеств личности единоборцев. Необходимо не только определить побудительные мотивы спортсмена к овладению приемами рукопашного боя, но и сформировать духовно-нравственные качества личности единоборцев в процессе спортивной подготовки.

Выделим ключевые аспекты духовно-нравственного воспитания в рукопашном бою:

1. *Принятие базовых ценностей*: формирование личности на основе усвоения и принятия национальных и общечеловеческих ценностей, таких как уважение, ответственность и достоинство.

2. *Развитие личности*: процесс воспитания направлен на развитие самого человека, его жизненного опыта и активной позиции в жизни, а не только на механическое заучивание норм.

3. *Формирование мировоззрения*: через рукопашный бой воспитываются не только навыки, но и мировоззренческие суждения, отражающие отношение к труду, обществу и себе.

4. *Дисциплина и самоконтроль*: тренировки в рукопашном бою способствуют развитию самодисциплины, способности управлять собой и своими эмоциями, что является неотъемлемой частью нравственного развития.

5. *Ответственность и самоотверженность*: спортсмены учатся брать на себя ответственность за свои действия, быть самоотверженными в достижении целей и защищать других, принимая судьбу страны как личную.

6. *Освоение культурных традиций*: включение в тренировочный процесс культурных и духовных традиций многонационального народа России, передаваемых из поколения в поколение.

Таким образом, духовно-нравственное воспитание выступает основой, придающей рукопашному бою не только спортивное, но и социальное значение, формируя гражданские и личностные качества спортсмена.

Список литературы

1. Лебедев А. В. Личность и ее свойства : учебное пособие. СПб. : Санкт-Петербургский государственный университет низкотемпературных и пищевых технологий, 2001.

2. Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена // Проблемы психологии спорта. М., 2002.

3. О психомоторных и духовно-нравственных детерминантах спортивного отбора в смешанные единоборства / [В. М. Воронов и др.] // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 54–56.

4. Ефременко М. А. Этапы обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник экономической безопасности Московского университета МВД России. 2018. № 3. С. 219–221.

Ефременко М. А.¹,
докторант факультета подготовки
научно-педагогических и научных кадров
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат педагогических наук, доцент

Ефременко Д. О.²,
заместитель начальника кафедры философии
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат юридических наук

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ ЗАДЕРЖАНИЯ В УСЛОВИЯХ ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ: ИСТОРИЧЕСКИЙ ОПЫТ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Сегодня профессиональная, служебная и физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел является неотъемлемой частью образовательного процесса, нацеленного на формирование профессиональных компетенций будущих правоохранителей.

На современном этапе подготовки важно учитывать не только динамичность общественных отношений, но и сложность геополитической ситуации. Специальная военная операция формирует запрос на выполнение служебных задач сотрудниками органов внутренних дел (ОВД) в условиях постоянной внешней угрозы, а также в особых условиях на территориях проведения военных действий. В связи с этим изучение правовой регламентации вопроса задержания правонарушителей (в том числе и за совершение преступлений против мира и безопасности человечества) приобретает особую актуальность.

Для успешной реализации указанных задач необходимо учитывать накопленный отечественный опыт по подготовке сотрудников милиции. Наибольшее значение приобретает практика деятельности милиции в период Гражданской войны и Великой Отечественной войны. По мнению Н. Д. Уланова, К. А. Ситникова в период с 1918 по 1942 г. профессиональное обучение и подготовка сотрудников Народного комиссариата внутренних дел СССР (НКВД СССР) была направлена на формирование кадрового состава, способного служить в постоянно меняющейся оперативной обстановке (особых условиях), под которыми следует понимать обострившиеся противоречия в обществе, вылившиеся в гражданскую войну, распространяемый бандитизм и совершение тяжких преступлений, а также немаловажный вклад милиционеры внесут и в защиту Родины от фашизма [1].

Указанная проблема является важной как для историко-правовых, так и для современных педагогических исследований, посвященных полицейским органам [4, с. 224–232].

¹ © Ефременко М. А., 2025.

² © Ефременко Д. О., 2025.

На сегодняшний день проблемой в обучении приемам задержания, несмотря на детальную правовую регламентацию, является малая эффективность некоторых элементов боевых приемов борьбы.

В приказе МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 содержатся следующие способы задержания [5]:

- ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком»;
- ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «под ручку»;
- ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком»;
- ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком»;
- ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком»;
- ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье;
- ограничение свободы передвижения рычагом руки наружу;
- ограничение свободы передвижения рычагом руки внутрь.

Изучение правовой регламентации приемов задержания в милиции следует соотносить с общей периодизацией развития профессионального милицейского образования в период с 1918 по 1930 г., предложенной профессором В. М. Шамаровым.

На начальном этапе с 1918 по 1921 г. в условиях Гражданской войны вся подготовка характеризовалась «стихийностью и бессистемностью» организацией милицейский курсов и школ на территории страны. Правовая и методическая основа для изучения приемов задержания, используемая для обучения, отличалась краткосрочностью и слабостью. С принятием Положения о высших милицейских курсах от 1921 г. начинается этап развития профессиональной подготовки в милицейских школах.

В 1923 г. Высшим военным редакционным советом была опубликована Инструкция по физическому воспитанию, которая применялась в высших учебных заведениях.

Милиция олицетворяла народную охрану в условиях укрепления новой Советской власти с усилением идеологических установок. Особые условия становления системы профессиональной подготовки имели следующие особенности:

- ускоренность обучения;
- военизованность с точки зрения организационного построения и наполнения курсов обучения.

Современный этап по аналогии включает важные аспекты подготовки, включающие основы защиты Родины от внешних угроз.

Положение о рабоче-крестьянской милиции 1920 г. не содержало конкретного перечня приемов задержания. В разделе 3 «Обязанности и права рабоче-крестьянской милиции» в качестве права отмечен пункт «задерживать лиц, привлекаемых к административной ответственности – для составления протокола и пьяных – до вытрезвления».

Советом народных комиссаров 25 мая 1931 г. было утверждено новое Положение о Советской рабоче-крестьянской милиции, которое стало единым правовым источником для всех союзных республик. Значительно усложнялась процедура приема кандидатов на обучение. Новая организационная форма ра-

боты стражей правопорядка базировалась на военизации структур и подготовки [4, с. 224–225].

В декабре 1933 г. появляются курсы для инструкторов по самозащите и нападению без оружия. В указанной программе из 104 учебных часов 48 ч отводилось на самозащиту, 20 ч – на политическую подготовку, 5 ч – на физкультуру и спорт. Как справедливо отмечают А. Ф. Кузнецов, В. А. Торопов система обязательных занятий имела не служебную, а военно-прикладную направленность.

Отсутствие самостоятельного нормативного документа в области физической подготовки позволяет сделать вывод, что в условиях военного времени, элементы боевых приемов борьбы и приемы задержания заимствовались из армейских наставлений.

Дальнейшая трансформация системы профессионального обучения милиционеров до 1942 г. была связана с тенденцией к жесткой иерархизации и военизации милиции, централизацией управления, включению ее в состав широко-масштабного государственного аппарата.

Рукопашный бой как система элементов защитных и атакующих действий в Красной армии стал неотъемлемым элементом любых атакующих действий. В пособии генерал-майора А. А. Тарасова «Уничтожай врага в рукопашной схватке» писалось: «Чтобы быстро сблизиться с противником для уничтожения его гранатой и штыком, чтобы меньше нести потерь от огня противника, каждый боец должен уметь технически и тактически правильно передвигаться и сноровисто преодолевать любое искусственное и естественное препятствие».

В курсе физической подготовки сухопутных войск Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) 1937 г., по которому проходили подготовку и сотрудники НКВД, в гл. 3 содержался раздел «Приемы защиты и нападения двух невооруженных». В источнике содержался перечень защитных действий (шесть приемов) без описания методики и алгоритма выполнения действия. В частности, защита против прямого удара кулаком в лицо, защита против обхвата спереди и сзади и т. д. Учитывая, что соперника необходимо было быстро вывести из равновесия, разрешалось применять удары в живот и промежность, а также осуществлять нападение на противника спереди или сзади с ударами каблуком в голень.

В Руководстве по подготовке к рукопашному бою РККА 1938 г. содержалось точное описание последовательных действий при угрозе револьвером и кинжалом, как и в приказе МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 содержится алгоритм при защите от ударов ножом и огнестрельным оружием. В Руководстве говорилось о том, что боец должен не только защититься от нападения вооруженного преступника, но и должен уметь обезоружить его, но в нем не описывались действия при угрозе сзади, при попытке достать или поднять оружие. Было представлено выполнение защитных действий при угрозе при подходе спереди. Обезоруживание нападающего с револьвером выполнялось по такому же алгоритму, что и сейчас. Солдат должен был сделать уход с линии атаки с одновременным отбивом руки с револьвером. Свободной рукой солдат должен был схватиться за револьвер и одновременно с нанесением удара ногой сделать рывок в сторону на себя стволом вверх. Обезоруживание нападающего

кинжалом было представлено от угрозы нанесения сверху, снизу, справа и слева (наотмашь). Отсутствовали действия тычком и сбоку. Обезоруживание выполнялось по такому же алгоритму, что и в настоящее время: уход с линии атаки, захват атакующей руки, расслабляющий удар и обезоруживание за счет выполнения выворачивания кисти наружи или внутрь. При выполнении защитных действий снизу и сверху рука захватывалась за счет сложенных рук «вилкой». Этот способ давал возможность более плотно и безопасно захватить запястье противника для дальнейшего выполнения обезоруживания.

При этом в период Великой Отечественной войны сохраняются базовые направления подготовки, в частности физическая подготовка служащих НКВД включала в себя аспекты, формирующие физическую и моральную выносливость сотрудников; готовность к выполнению опасных для жизни и здоровья задач, требующие высокой квалификации, силы, выносливости и отработанных навыков.

Вышеизложенное помогает понять, что профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел – достаточно сложный и трудоемкий процесс, требующий сил и самоотдачи от всех его участников. Советский опыт развития правоохранных структур подчеркнул значимость профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних для устойчивого и эффективного механизма по защите единства общества и государства. С момента появления профильных для милиции учебных заведений по подготовке милициских кадров (1919 г.) физическая подготовка выступает неотъемлемой частью профессионального обучения.

В настоящее время сотрудники полиции выполняют защитные действия от ударов ножом и угрозы применения огнестрельного оружия, как в свое время изучали и применяли в подготовке Красной армии. Исторический опыт советской России демонстрирует влияние условий военного времени на усиление роли физической подготовки для сотрудников правоохранительной сферы.

Список литературы

1. Уланов Н. Д., Ситников К. А. Профессиональная подготовка сотрудников милиции в период с 1918 по 1942 г. (на примере Воронежского региона) // История. Политология. 2024. Т. 51. № 1. С. 162–171.
2. Безак Г. А. Краткая инструкция по физическому воспитанию для ВУЗ. Высший военный редакционный совет, 1923.
3. Кузнецов А. Ф., Торопов В. А. Физическая подготовка в образовательных учреждениях МВД России: исторический аспект // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. № 1 (49).
4. Жадан А. В. Профессиональная подготовка сотрудников территориальных органов НКВД Дальнего Востока: 1941–1945 годы // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2021. № 4 (73). С. 224–232.
5. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутрен-

них дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_472049/.

6. Положение о Советской рабоче-крестьянской милиции // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. URL: <https://docs.cntd.ru/document/901974513>.

7. Курс физической подготовки сухопутных войск РККА 1937 г.

Жакупжанова Ж. О.¹,
преподаватель кафедры физической подготовки
Алматинской академии
МВД Республики Казахстан имени Макана Есбулатова

ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ КАК ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ ВЕДОМСТВЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Главным фактором готовности будущего сотрудника органов внутренних дел (ОВД) будет умение проводить специальные приемы самообороны и нейтрализации злоумышленника в условиях далеких от привычных. В первую очередь необходимо готовить курсантов к освобождению от захватов, потому что основная часть получения травм, нередко приводящая к более трагическим последствиям, происходит именно в случае процесса захвата сотрудника преступником [1, с. 87].

Итак, приемы освобождения от захватов разучиваются групповым односторонним методом на несопротивляющемся партнере. Вначале прием разучивает одна шеренга, а затем другая.

Все приемы разучиваются в две стороны. Освобождение от захвата начинается с нанесения удара ногой или рукой, а затем выполняется сам прием. Разучивание проводится, как правило, в следующей последовательности:

- в целом в медленном темпе;
- по разделениям;
- самостоятельно;
- в боевом темпе.

Приемы разучиваются стоя на месте, а затем из различных исходных положений, в сочетании с другими приемами. Сначала приемы выполняются по командам и распоряжениям преподавателя, в дальнейшем техника их выполнения совершенствуется самостоятельно [2, с. 61]. Перед выполнением любого приема дается предварительное распоряжение, по которому курсанты принимают исходное положение, а затем поступает исполнительная команда. Например, дается распоряжение «Вторым номерам захватить партнера за шею спереди двумя руками», затем команда «Первым номерам обозначить удар ногой в промежность, захватить голову партнера и выкручивая ее влево до полного падения, освободиться от захвата». При отдаче предварительных распоряжений следует четко определить действие каждого номера.

Выполнение приемов освобождения от захватов сопровождается нанесением ударов руками и ногами, а также применением болевых приемов. В связи с этим стоит соблюдать следующие требования [3, с. 198]:

- захваты за шею и болевые приемы выполнять плавно и без рывков;
- удары ногой и рукой только обозначать;

¹ © Жакупжанова Ж. О., 2025.

- освобождения от захвата броском выполнять от середины площадки на край;
- немедленно прекращать выполнение приема по сигналу партнера;
- страховать партнера при бросках и падениях;
- не допускать падений на партнера.

Умение быстро освобождаться от захватов противника является важным составным элементом подготовки курсанта к ведению рукопашной схватки.

Еще один прием – *бросок* – это наиболее сложная в техническом отношении группа приемов [4, с. 267]. Он применяется в момент непосредственного контакта с противником. Бросками не достигается конечная цель противостояния, а лишь создаются благоприятные предпосылки для травмирования или обезвреживания противника. При их выполнении очень важно выбрать направление броска, уметь использовать движение противника также инерцию своего тела. Основу техники любого броска составляет выведение общего центра тяжести тела противника за площадь опоры. Этим достигается выигрыш темпа, а в конечном итоге – победа над противником.

Задняя подножка. Из правосторонней стойки захватить левой рукой предплечье или одежду противника у правого локтя, а правой рукой – одежду на правом плече. С шагом левой ноги вперед и в сторону осадить противника напереди стоящую правую ногу [5, с. 21]. Одновременно перенести центр тяжести своего тела на левую ногу. Правую ногу поставить сзади ног противника и, подбивая правой ногой в подколенный сгиб, бросить его на землю, нанести удар ногой.

Бросок через спину. Из правосторонней стойки левой рукой захватить предплечье или одежду противника у правого локтя, а правой – одежду под подмышкой. Рвануть противника за руку вперед и вверх, повернуться к нему спиной на согнутых ногах так, чтобы рука противника оказалась на правом плече. Выпрямляя ноги, подбивая тазом, и наклоняясь вперед, рывком рук вниз бросить противника на землю и нанести удар ногой.

Физическая подготовка курсантов для оптимальной готовности к занятиям по рукопашному бою

Методы проведения занятий по физической культуре включают различные организационные формы, как фронтальный, групповой, сменный, поточный, метод круговой тренировки и индивидуальный. Кроме того, используются различные методы обучения, такие как: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы.

Различные организационные формы занятий:

1. Фронтальный метод: учащиеся выполняют упражнения одновременно под руководством учителя.

2. Групповой метод: учащиеся работают в небольших группах, выполняют разные задания, меняются местами.

3. Сменный метод: учащиеся распределяются в разные смены, одни выполняют упражнение, другие наблюдают.

4. Поточный метод: учащиеся выполняют одно и то же упражнение друг за другом, без пауз.

5. Метод круговой тренировки: учащиеся работают на нескольких станциях, выполняют различные упражнения.

6. Индивидуальный метод: учащиеся выполняют упражнения по одному, получают индивидуальную обратную связь от учителя.

Методы обучения:

1. Метод регламентированного упражнения: учащиеся выполняют упражнения по определенной схеме, с четко заданными параметрами (например, повторения, время).

2. Игровой метод: используются подвижные игры и игровые формы физических упражнений.

3. Соревновательный метод: используются соревнования, чтобы повысить мотивацию и стимулировать развитие навыков.

4. Словесные методы: используются словесное объяснение, инструкция, описание и оценка.

5. Сенсорные методы: используются для развития сенсорных ощущений и восприятия (например, при выполнении упражнений с различными предметами).

Другие важные аспекты:

1. Физкультминутки: краткие физкультурные занятия, выполняемые в течение учебного дня.

2. Самостоятельная двигательная деятельность: учащиеся самостоятельно занимаются физкультурой (например, во время прогулок или перерывов).

3. Физическое воспитание в детском саду: для развития детей раннего возраста используются игры, подвижные игры и другие формы физической активности.

Выбор метода проведения занятий зависит от цели занятия, возраста и уровня подготовки учащихся, а также от наличия оборудования и площадки.

Курсанты обязаны:

- систематически посещать занятия по дисциплине «Физическая подготовка»;
- повышать свою физическую подготовленность, сдавать контрольные нормативы и экзамены в установленные сроки;
- совершенствовать свое спортивное мастерство;
- соблюдать личную гигиену, режим учебы, отдыха и питания;
- вести здоровый образ жизни;
- активно участвовать в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях.

Учебные и учебно-тренировочные занятия в группах спортивного совершенствования являются основной формой физической подготовки курсантов и предусматриваются в учебных планах по всем специальностям на протяжении всего периода обучения. Они включаются в учебное расписание с учетом гигиенических и научно-методических требований к рациональной организации учебного процесса.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом проводятся во вне учебное время по заданиям преподавателей. Они призваны совершен-

ствовать общую и служебно-прикладную физическую подготовку курсантов, повышать спортивное мастерство.

Утренняя гигиеническая гимнастика (физическая зарядка) является обязательным элементом распорядка дня и проводится в целях повышения функциональных возможностей организма и закаливания, ее продолжительность должна быть от 30 до 45 мин. Непосредственное проведение осуществляется командирами учебных групп или назначенными физорганами. Контроль за проведением осуществляется во время занятий преподавателями кафедры физической подготовки.

Массовые, физкультурно-спортивные мероприятия проводятся в свободное от учебных занятий время, в соответствии с календарным планом.

Шкала оценок основана на балльно-рейтинговой буквенной системе, которая построена по 100-балльной шкале, включающей оценки по буквенной системе, соответствующий им цифровой эквивалент баллов, процентное содержание оценки и традиционные оценки.

Оценками буквенной системы являются буквы алфавита английского языка от А (наивысшая оценка) до FХ, F (наихудшие оценки) в зависимости от уровня знаний.

Цифровым эквивалентом баллов являются арабские цифры в десятичной системе исчисления от 4,0 до 1,0 – положительные оценки и 0,5–0 – неудовлетворительные.

Процентное содержание оценки определяется в процентах. При этом положительная оценка включает оценки от 50 до 100 %, неудовлетворительная – от 0 до 49 %.

Традиционная шкала оценок строится по четырехбалльной шкале с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка по буквенной системе «А», имеющая цифровой эквивалент 4,0 процентное содержание от 95 до 100 % и по традиционной шкале соответствующая оценке «отлично», ставится в следующих случаях:

Оценка задания «Подтягивание на перекладине» для курсанта по буквенной системе «А» (4.0), что соответствует 95–100 % и традиционной оценке «отлично», может быть изложена следующим образом:

Критерии оценки: «А» (4.0 / 95–100 %) / «отлично».

Упражнение «Подтягивание на перекладине (из виса прямым хватом)».

Общие требования:

1. Подтягивание выполняется из виса на прямых руках.
2. Подтягивание засчитывается, если подбородок полностью выше перекладины.
3. Опускание – до полного выпрямления рук.
4. Без рывков, раскачиваний и других нарушений техники.

Критерии для оценки «А» (отлично):

1. Количество повторений – 15 и более (в зависимости от норматива вуза/возраста).
2. Техника выполнения – все подтягивания выполнены с правильной техникой (без рывков, раскачивания, недовеса или неполного выпрямления рук).

3. Темп – равномерный, без значительных пауз.

4. Физическая форма – демонстрация высокой силы и выносливости мышц верхнего плечевого пояса.

5. Ошибки – полное отсутствие технических ошибок или не более одной незначительной (например, минимальное отклонение без влияния на результат).

Оценка курсантов происходит по следующей системе (пример нормативов для оценки «А» (ориентировочно, для мужчин):

<i>Возраст (лет)</i>	<i>Кол-во подтягиваний на «А»</i>
17–19	15 и более
20–24	14 и более
25+	13–14 и более

Для женщин нормативы могут включать другие упражнения (например, вис на согнутых руках), либо иные количественные показатели (уточняется по локальным требованиям). Оценка по буквенной системе «А-», имеющая цифровой эквивалент 3,67 %-е содержание от 90 до 94 % и по традиционной шкале соответствующая оценке «отлично», ставится в следующих случаях:

- знает правила безопасности на уроках физической подготовки;
- знает технику физических и двигательных упражнений, составляет комплексы физических упражнений разных направлений;
- владеет методами и приемами контроля изменений в организме во время занятий физкультурой (как внешних, так и внутренних) и режима физической подготовки.

Оценка по буквенной системе «В+», имеющая цифровой эквивалент 3,33 %-е содержание от 85 до 89 % и по традиционной шкале оценок соответствующая оценке «хорошо», ставится если на основании изученных упражнений курсант знает и понимает:

- необходимость сохранения и укрепления здоровья, повышения уровня трудоспособности, роль физических упражнений в режиме дня;
- влияние физической подготовки на функциональное состояние систем организма;
- необходимость здорового образа жизни;
- уровень сложности выполняемых действий;
- способы достижения необходимой физической нагрузки на разных этапах физической подготовки.

Курсант может исправить допущенные ошибки с помощью преподавателя. Освоил весь материал и доказывает на конкретных примерах.

Оценка по буквенной системе «В», имеющая цифровой эквивалент 3,0 %-е содержание от 80 до 84 % и по традиционной шкале оценок соответствующая оценке «хорошо», ставится в следующих случаях:

- курсант осознает важность физического воспитания в укреплении здоровья;
- роль физической подготовки и спорта в развитии патриотизма;
- сложность выполняемых упражнений;
- необходимость достижения требуемой интенсивности различных физических нагрузок;

- важность поддержания физического, психического и эмоционального здоровья;

- понимает риски, возникающие при выполнении различных физических упражнений, но отсутствуют ключевые данные в процессе ответа;

- есть усвоение основного материала, но оно не может быть четко продемонстрировано в анализе;

- во время ответа допускает ошибки в описании, может их исправить, ответив на вопросы преподавателя.

Оценка по буквенной системе «В-», имеющая цифровой эквивалент 2,67 %-е содержание от 75 до 79 % и по традиционной шкале оценок соответствующая оценке «хорошо», ставится в следующих случаях:

- у курсанта возникают трудности при выполнении различных физических нагрузок;

- знает о рисках, может практически применять изученное;

- может исправить ответ после помощи преподавателя.

Оценка по буквенной системе «С+», имеющая цифровой эквивалент 2,33 %-е содержание от 70 до 74 % и по традиционной шкале оценок соответствующая оценке «хорошо» ставится в том случае, если курсант освоил различные методы управления физическими изменениями в организме во время краткосрочных и долгосрочных упражнений, которые на практике применяет с трудом.

Оценка по буквенной системе «С», имеющая цифровой эквивалент 2,0 %-е содержание от 65 до 69 % и по традиционной шкале оценок соответствующая оценке «удовлетворительно», ставится в том случае, если курсант не может хорошо отвечать на вопросы, при выполнении тематических физических упражнений делает много ошибок.

Оценка по буквенной системе «С-», имеющая цифровой эквивалент 1,67 %-е содержание от 60 до 64 % и по традиционной шкале оценок соответствующая оценке «удовлетворительно», ставится в следующих случаях:

- курсант не может определить свои физические способности;

- не использует свой творческий потенциал для активного участия в спортивных мероприятиях;

- отвечает только с помощью преподавателя;

- упражнение освоил не полностью.

Оценка по буквенной системе «D+», имеющая цифровой эквивалент 1,33 %-е содержание от 55 до 59 % и по традиционной шкале оценок соответствующая оценке «удовлетворительно», ставится в следующих случаях:

- курсант, согласно изученным упражнениям, может организовать здоровый образ жизни и отдыха, с целью собственного совершенствования различными физическими упражнениями, но не может рационально использовать базовые технико-тактические упражнения, необходимые во время игры, или комплекса специально разработанных упражнений;

- может исправить ответ после помощи преподавателя.

Оценка по буквенной системе «D», имеющая цифровой эквивалент 1,0 %-е содержание от 50 до 54 % и по традиционной шкале оценок соответствующая оценке «удовлетворительно», ставится в следующих случаях:

- курсант не полностью освоил учебный материал;
- есть некоторые серьезные ошибки в ответах;
- не может ответить на дополнительные вопросы.

Оценка по буквенной системе «FX», имеющая цифровой эквивалент 0,5 %-е содержание от 25 до 49 % и по традиционной шкале оценок соответствующая оценке «неудовлетворительно», ставится в следующих случаях:

- по изученным упражнениям курсант отвечает неправильно;
- стиль речи очень низкий;
- он не понимает вопросы преподавателя;
- не освоил курс полностью.

Оценка по буквенной системе «F», имеющая цифровой эквивалент 0 %-е содержание от 0 до 24 % и по традиционной шкале оценок соответствующая оценке «неудовлетворительно», ставится в том случае, если курсант не может оценить уровень физической подготовки, определить объем физической нагрузки. Он не понимает наводящие вопросы преподавателя. Курс не освоил.

Список литературы

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988.
2. Виру А. А. Аэробные упражнения. М. : Физкультура и спорт, 1988.
3. Березин Ю., Аксельрод С. Планирование физкультурно-массовых мероприятий. М. : Физкультура и спорт, 1972.
4. Букебаев А., Ашибаев К. Казахи-мадияры: конные игры. Алматы, 2016.
5. Рыжов В. А. Боевые искусства Шаолиня. 1990.
6. Дәуленбаев М. Т. Қоян-қолтық ұрыс әдістерін арнайы жабдыктармен қолдану әрекеттері. Алматы, 2006.
7. Жолымбетов Ө. Ш., Құлназаров А. Қ. Спорт терминдерінің түсіндірме сөздігі. Алматы, 2009.
8. Жауынгерлік және дене шынықтыру даярлығы кафедрасының ұжымы. ПО қызметкерлеріне дене шынықтыру дайындығын өткізудің әдістемелерін жетілдіру: әдістемелік ұсыным ҚР ІІМ М.Есболатов атындағы Алматы : Академиясы, 2018.
9. Мырзабеков Қ. А. ҚР ІІМ М. Есболатов атындағы Алматы Академиясы ПО қызметкерлеріне дене шынықтыру дайындығын өткізудің әдістемесін жетілдіру. Әдістемелік нұсқау. Алматы, 2021.
10. Колегов А. Л. Совершенствование физических качеств сотрудников органов внутренних дел на основе использования комплексов высокоинтенсивных упражнений : учебно-методическое пособие. Тюмень, 2023.

11. Кан Л. В., Колеснев А. В., Сенаторов В. В. Принципы болевого воздействия на мышечную систему человека при проведении боевых приемов борьбы : учебно-методическое пособие. Домодедово : ВИПК МВД России, 2010.
12. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине. 1988.
13. Макарец Н. А., Рыболовлев В. Г. Учет и отчетность в физкультурных организациях. 1972.
14. ҚР ІІМ М.Есболатов атындағы Алматы Академиясы. ІІО қызметкерлеріне дене шынықтыру дайындығын өткізудің әдістемесін жетілдіру. Әдістемелік нұсқау, 2020.
15. Карпман В. Л. Спортивная медицина.1987.
16. Теміров Н. Б. Дене дайындығы. Алматы, 2010.
17. Кудин А. Н. Физкультура и спорт. 1982.
18. Әбдісалан Нұрмұханов. Бокс мектебі Өмірзақ Жолымбетов. Үзеңгілестер. Алматы, 2006.
19. Мұстафина Т.Қ. Спорттық медицина оқулық. 1997.
20. Баимбетов Т. Ш. Атлетика гимнастика пауэрлифтинг оқу құралы. 2001.
21. Абишев К. С., Теміров Н. Б. Қазақтың ұлттық ойындары, 2015.
22. Әбішов К. С. Қазақ халқының ұлттық ат спорты. Алматы, 2004.

Жаргалсайхан Ч.¹,
старший преподаватель
Института физической культуры и служебной подготовки
Университета внутренних дел Монголии

САМБО – БОЕВОЕ САМБО: ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ

С начала своего возникновения самбо развивалось в двух направлениях: с одной стороны – как вид массового спорта, с другой – как эффективный инструмент для подготовки кадров правоохранительных органов.

В. А. Спиридонов с 1923 г. начал преподавать в Москве в Обществе «Динамо» специальный предмет «Самозащита».

На базе Общества «Динамо» изучались боевые виды спорта с ударной техникой, такие как бокс, а также национальные виды борьбы многих стран. Правда, уроки велись в закрытых формах, предназначенных только для специального класса подготовки.

В 1928 г. В. А. Спиридонов написал свою первую книгу «Самозащита без оружия», в которой он включил идеи из разных спортивных единоборств, приемы самообороны и основы борьбы.

В том же году вышли и другие книги: «Самооборона и нападение» (И. Солоневич), «Борьба и бокс» (В. Н. Короносский и М. А. Яколов), «Самозащита без оружия» (А. Буценко), «Искусство рукопашного боя» (Н. М. Ознобшинин). В них обсуждались вопросы развития самообороны и спортивной борьбы, методы, средства и принципы.

Также в этот период, после ареста и смерти В. С. Ощепкова, началось активное развитие спортивного самбо, основанного на дзюдо.

В. С. Ощепков – выпускник школы Кодокан, обладатель 2-го дана – стал преподавать дзюдо как самостоятельный предмет в Московском высшем спортивном институте.

В процессе обучения стали искать более совершенные, эффективные приемы, что обогатило систему самообороны и развило основы нового вида борьбы.

Вид спортивно-боевого направления, похожего на дзюдо и джиу-джитсу, стал преподаваться на военном факультете Московского института физкультуры, основанном в 1932 г.

Система самообороны В. А. Спиридонова с самого начала стала сходна с системой В. С. Ощепкова.

Большой вклад в формирование, развитие и распространение системы самообороны без оружия внес А. А. Харлампиев – один из учеников Ощепкова. Он самостоятельно изучал национальные виды борьбы многих стран.

Также Е. М. Чумаков (ученик А. А. Харлампиева) оказал неоценимый вклад в развитие самбо-борьбы.

В наши дни самбо развивается в двух направлениях: спортивном и боевом. С момента своего появления считается эффективным средством для всесторон-

¹ © Жаргалсайхан Ч., 2025.

него развития занимающихся – мужества, физической подготовки, силы, мышления, а также воспитания патриотизма.

Именно поэтому уже в 1930-е гг. с активным участием В. С. Ощепкова была разработана комплексная нормативная система «Готов к труду и обороне».

16 ноября 1938 г. Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту СССР издал постановление № 663 «О развитии вольной борьбы (самбо)». В этом постановлении отмечается, что этот вид борьбы содержит в себе наиболее ценные элементы национальных видов борьбы и лучших приемов других видов борьбы, обладая огромным разнообразием техники.

Было принято решение об организации системы подготовки самбистов во всех союзных республиках, создана Всесоюзная секция «вольной борьбы (самбо)», которая позднее стала Федерацией самбо. В следующем году стали проводиться первенства страны по этому новому виду спорта. В годы Великой Отечественной войны и после нее проведение чемпионатов прерывалось, но с 1950-х гг. самбо снова выходит на международную арену под своим названием.

Однако советские самбисты часто участвовали в соревнованиях по правилам дзюдо, особенно за год до Олимпийских игр в Токио.

В Токио (1964) они участвовали в олимпийских соревнованиях по дзюдо и заняли там второе место как команда. После этой Олимпиады Япония учредила собственную Федерацию самбо.

С того времени считается, что начался процесс усовершенствования дзюдо через применение методик подготовки спортсменов-самбистов, заимствование приемов и техник у самбо-борцов.

В 1966 г. на Всемирной ассоциации любительской борьбы (FILA) самбо официально признали как международный спортивный стиль. С этого периода спорт самбо начинает стремительно развиваться на мировом уровне. В следующем году в Риге, Беларуси, состоялся первый международный турнир, в котором участвовали Югославия, Япония, Монголия, Болгария и СССР.

В 1972 г. прошел первый открытый чемпионат Европы, в 1973 г. – первый чемпионат мира, в котором участвовали спортсмены из 11 стран. С тех пор чемпионаты Европы и мира, международные соревнования проводился без перерывов.

В Испании, Греции, Израиле, США, Канаде, Франции и других странах созданы национальные федерации самбо. В 1977 г. впервые прошли Панамериканские игры по самбо, в 1979 г. – первый чемпионат мира среди молодежи, спустя два года – первый чемпионат мира среди женщин. К сожалению, именно в 70-80-е гг., когда спорт самбо активно развивался, он не смог войти в программу Олимпийских игр.

Также 1990-е гг. стали тяжелым периодом для спорта самбо: с распадом СССР и переходом социалистических стран к новым общественным отношениям развитие самбо заметно замедлилось.

В этот период появление боевых единоборств, таких как карате, айкидо, ушу и других, оказало влияние на снижение интереса. Но с конца 1990-х – начала 2000-х гг. новое направление – боевое самбо – стало быстро развиваться.

Боевое самбо, в своем становлении и быстром развитии, стало базироваться на школе спорт-самбо.

Особенности боевого самбо

Истоки боевого самбо, как нового направления, начинаются в России, и их связывают с давней историей военной подготовки. Например, еще в XVIII в. при Петре I осваивались методы обучения армии владению оружием и рукопашному бою; выдающийся полководец Суворов играл важную роль в организации таких школ, которую затем продолжил Кутузов. Также адмирал Ушаков внес вклад, организуя рукопашные поединки как часть физической подготовки флота, развивая защиту и боевое мастерство без оружия и с оружием.

После Октябрьской революции в России в 1918 г. была создана организация «Всеармейская школа», с 1920 г. начинает формироваться единая система армейской физической подготовки. С этого времени закладываются предпосылки того, что позже будет называться боевым самбо.

Самбо-борьба в процессе своего развития разделилась на два направления:

- спортивное;
- боевое.

Спортивное самбо – вид спорта, в котором результаты определяются оценкой мастерства отдельного человека (спортсмена), использующего различные технические приемы, такие как: подбрасывание, переноска, удушение и т. д. [1].

Боевое самбо – это способ самозащиты, основанный на перечисленных выше приемах, направленный на нейтрализацию нападения как вооруженного, так и невооруженного противника путем применения точных действий – ударов, пинков, болевых приемов и воздействий на уязвимые чувствительные участки тела – с целью прекратить нападение и взять нападавшего под контроль (задержать, обезвредить).

Поэтому боевое самбо рассматривается не просто как спортивная дисциплина, но как вид боевого искусства, как надежное средство обеспечения безопасности государства и общества, сохранения жизни, здоровья, прав и свобод граждан. Состоит из двух частей:

- *режимной*, которая проводится с целью развить способность отражать нападения агрессора, сопротивляться и в итоге задерживать (арестовывать) его;
- *боевой*, которая предназначена для непосредственного уничтожения противников или нейтрализации их, чтобы они больше не могли сопротивляться.

Боевое самбо – это не только боевое искусство, состоящее из защиты, нападения, других вспомогательных приемов и техник, но и вид самообороны.

В начальный период развития боевое направление самбо более всего акцентировалось на боевых аспектах, но в процессе развития стало сочетать в себе методы, приемы и формы различных мировых школ самообороны, что сделало его более совершенным и многосторонним.

Самбо – это один из видов боевых единоборств, возникший в СССР, а также целостная система самозащиты, и официально считается, что его история начинается с 1938 г.

Боевое самбо – это не только спортивный боевой вид, состоящий из защитных и атакующих приемов, вспомогательных методов и техник, но и вид боевого искусства, средство самозащиты.

Список литературы

1. Рудман Д. Л. Самбо. 1000 болевых приемов. М. : Человек, 2010.

Жегулин А. И.¹,

доцент кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета

МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат экономических наук

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ: БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Физическая подготовка является неотъемлемой частью профессионального образования курсантов силовых ведомств. Интенсивный характер занятий, выполнение сложнокоординационных упражнений и боевых приемов создают предпосылки для возникновения различных травм и повреждений опорно-двигательного аппарата [2]. Согласно исследованиям, наиболее уязвимой категорией являются курсанты вторых-пятых курсов, на долю которых приходится 61 % всех травм, в то время как курсанты первого курса составляют 24 % травмированных. В структуре травм преобладают переломы (56 %), разрывы связок (25 %) и вывихи (9 %), что свидетельствует о серьезности проблемы и необходимости комплексного научно-методического подхода к ее решению [4].

Современные исследования в области спортивной медицины и биомеханики позволяют выявить основные механизмы возникновения травм и разработать эффективные программы их профилактики [6]. Особую значимость приобретает изучение биомеханических аспектов двигательной деятельности курсантов, поскольку понимание законов движения человеческого тела позволяет оптимизировать технику выполнения упражнений и минимизировать риски травматизации.

Анализ биомеханических факторов травматизма показывает, что большинство повреждений связано с нарушением оптимальной кинематики движений и превышением адаптационных возможностей тканей опорно-двигательного аппарата. При выполнении физических упражнений на организм курсантов действуют различные по величине и направлению силы, которые при неправильной технике или чрезмерной интенсивности могут привести к травмам [3].

Рассмотрим основные биомеханические механизмы травматизации:

1. Перегрузка тканей при резких движениях.

При выполнении взрывных движений, характерных для боевых приемов борьбы и специальных упражнений, возникают значительные инерционные силы. Если мышечный аппарат недостаточно подготовлен или нарушена координация движений, эти силы могут превысить прочностные характеристики связок, сухожилий и мышечных волокон. Особенно опасны движения с резкой сменой направления, когда векторы сил меняются на противоположные за короткий промежуток времени [2].

¹ © Жегулин А. И., 2025.

2. Нарушение биомеханической цепи движений.

Человеческое тело представляет собой сложную систему рычагов и шарниров, работающих согласованно. При выполнении сложнокоординационных упражнений важна последовательная передача усилий от одного звена к другому. Нарушение этой последовательности приводит к локальным перегрузкам отдельных суставов и мышечных групп. Например, при неправильной технике удара основная нагрузка может приходиться на плечевой сустав вместо равномерного распределения по всей кинематической цепи.

3. Асимметрия нагрузок и мышечный дисбаланс.

Длительные занятия с преобладанием односторонних движений формируют мышечный дисбаланс, который изменяет оптимальную биомеханику движений. Более сильные мышечные группы компенсируют слабость антагонистов, что приводит к изменению суставных углов и перераспределению нагрузок. Это создает предпосылки для хронических микротравм и острых повреждений при выполнении интенсивных упражнений [6].

4. Усталостные изменения биомеханики.

По мере развития утомления происходят существенные изменения в технике выполнения упражнений. Снижается точность движений, нарушается межмышечная координация, увеличивается время реакции на внешние воздействия. В состоянии усталости курсанты часто компенсируют снижение силы основных мышечных групп за счет включения дополнительных звеньев кинематической цепи, что может привести к их перегрузке и травмированию [2].

Эффективная профилактика травматизма требует системного подхода, включающего организационные, методические и медико-биологические мероприятия. Согласно действующим нормативным документам, предупреждение травматизма обеспечивается комплексом мер, включающих дисциплинированность военнослужащих, знание приемов страховки и самостраховки, контроль за соблюдением требований безопасности [1].

1. Организация безопасной тренировочной среды.

Первостепенное значение имеет подготовка мест проведения занятий. Спортивные залы и площадки должны соответствовать установленным требованиям безопасности. Регулярная проверка исправности оборудования, качества покрытий, достаточности освещения позволяет исключить травмы, связанные с внешними факторами [1]. Особое внимание следует уделять состоянию матов и защитного оборудования при проведении занятий по боевым приемам борьбы.

2. Планирование и дозирование нагрузок.

Грамотное планирование тренировочного процесса с учетом принципов постепенности и последовательности является ключевым фактором профилактики перетренированности и связанных с ней травм [5]. Необходимо обеспечивать соответствие объема и интенсивности нагрузок уровню подготовленности курсантов, их функциональному состоянию и индивидуальным особенностям.

При планировании следует учитывать:

- чередование нагрузок различной направленности;
- обеспечение достаточного времени для восстановления;
- индивидуализацию тренировочных программ;
- периодический контроль функционального состояния.

3. *Формирование правильной техники движений.*

Обучение рациональной технике выполнения упражнений должно предшествовать увеличению нагрузок. На начальных этапах подготовки основное внимание уделяется формированию правильных двигательных стереотипов [1]. Использование подводящих упражнений, расчлененного метода обучения, визуализации движений способствует более быстрому и качественному освоению техники.

Важным аспектом является развитие проприоцептивной чувствительности – способности ощущать положение тела и его частей в пространстве. Упражнения на равновесие, координацию, точность движений формируют нервно-мышечный контроль, который является основой безопасного выполнения сложных двигательных действий [3].

4. *Развитие физических качеств как фактор профилактики.*

Гармоничное развитие всех физических качеств создает функциональную основу для безопасного выполнения специальных упражнений. Особое значение имеет:

а) *развитие гибкости* – достаточная амплитуда движений в суставах позволяет выполнять упражнения без чрезмерного растяжения мышц и связок. Регулярные занятия стретчингом должны быть обязательным компонентом тренировочной программы [6];

б) *укрепление мышц-стабилизаторов* – глубокие мышцы туловища, обеспечивающие стабильность позвоночника и таза, играют ключевую роль в профилактике травм спины. Специальные упражнения для развития мышц кора должны включаться в каждое занятие [3];

в) *развитие силовой выносливости* – способность мышц противостоять утомлению при длительной работе снижает риск травм в конце тренировки, когда накапливается усталость [2].

Методические рекомендации по проведению занятий:

1. *Структура безопасного занятия.*

Каждое занятие должно иметь четкую структуру, обеспечивающую постепенную подготовку организма к основным нагрузкам:

1.1. *Подготовительная часть (15–20 мин):*

- общая разминка с постепенным повышением интенсивности;
- динамическая растяжка основных мышечных групп;
- специальные подготовительные упражнения;
- активация мышц-стабилизаторов.

1.2. *Основная часть:*

- последовательное выполнение упражнений от простых к сложным [1];
- контроль техники выполнения;
- своевременная коррекция ошибок;
- адекватные интервалы отдыха.

1.3. *Заключительная часть (10–15 мин):*

- упражнения на восстановление дыхания;
- статическая растяжка;
- упражнения на расслабление.

2. *Индивидуальный подход и дифференциация нагрузок.*

Учет индивидуальных особенностей курсантов является обязательным условием безопасности занятий [4]. Необходимо принимать во внимание:

- уровень физической подготовленности;
- антропометрические данные;
- наличие хронических заболеваний или последствий травм;
- психологические особенности.

Формирование учебных групп должно проводиться с учетом этих факторов, что позволит обеспечить оптимальную нагрузку для каждого занимающегося [2].

3. *Обучение приемам страховки и самостраховки.*

Владение техникой страховки и самостраховки является обязательным условием безопасного выполнения сложных упражнений и боевых приемов [1]. Курсанты должны уметь:

- правильно выполнять падения и перекаты;
- контролировать положение тела при потере равновесия;
- оказывать страховку партнеру при выполнении упражнений;
- распознавать опасные ситуации и предотвращать их.

4. *Использование современных технологий.*

Применение видеоанализа движений, тензометрических платформ, акселерометров позволяет объективно оценивать технику выполнения упражнений и выявлять потенциально опасные отклонения [6]. Обратная связь в реальном времени способствует более быстрой коррекции ошибок и формированию правильных двигательных навыков.

5. *Медико-биологическое обеспечение профилактики травматизма.*

5.1. *Врачебный контроль.*

Регулярные медицинские осмотры позволяют своевременно выявлять противопоказания к занятиям и корректировать тренировочные нагрузки [2]. Особое внимание должно уделяться:

- состоянию опорно-двигательного аппарата;
- функциональным показателям сердечно-сосудистой системы;
- неврологическому статусу;
- психоэмоциональному состоянию.

5.2. *Восстановительные мероприятия.*

Полноценное восстановление между тренировками является важнейшим фактором профилактики переутомления и связанных с ним травм [4]. Комплекс восстановительных мероприятий включает:

- рациональное питание с достаточным содержанием белков и микроэлементов;
- соблюдение режима сна и отдыха;
- использование физиотерапевтических процедур;
- психологическая разгрузка.

5.3. *Функциональное тестирование.*

Периодическое тестирование функционального состояния позволяет объективно оценивать готовность курсантов к выполнению тренировочных нагрузок.

Использование функциональных проб, тестов на гибкость, силу и координацию дает возможность выявлять слабые звенья в подготовке и своевременно их корректировать [6].

Профилактика травматизма в процессе физической подготовки курсантов требует комплексного подхода, основанного на глубоком понимании биомеханических закономерностей движений и современных методических принципах организации тренировочного процесса. Ключевыми факторами успешной профилактики являются:

- формирование правильной техники выполнения упражнений с учетом биомеханических принципов;
- развитие нервно-мышечного контроля и проприоцептивной чувствительности;
- индивидуализация тренировочных нагрузок;
- создание безопасной тренировочной среды;
- систематический медико-биологический контроль.

Реализация представленных методических рекомендаций позволит существенно снизить уровень травматизма и повысить эффективность физической подготовки курсантов. Дальнейшие исследования в данной области должны быть направлены на разработку инновационных методов диагностики предрасположенности к травмам и создание персонализированных программ профилактики с использованием современных цифровых технологий.

Список литературы

1. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 г. № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2023.
2. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Вестник Московского университета МВД России. 2014. № 7. С. 299–304.
3. Вихарева В. И., Ходатович А. А. Профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке // Исследования молодых ученых : сборник научных трудов. Казань : Молодой ученый, 2022. С. 51–56.
4. Овчаренко М. С. Об актуальности формирования культуры личной безопасности жизнедеятельности курсантов высших военных учебных заведений // Молодой ученый. 2020. № 34 (324). С. 119–122.
5. Платонов Д. А. Формирование специализированных волевых качеств у курсантов образовательных организаций МВД России : дис. ... канд. пед. наук. М., 2022.
6. Турбин Б. А. Спортивная медицина – объект студенческой науки // Молодой ученый. 2023. № 21 (468). С. 423–426.
7. Ефременко М. А. Эффективность использования техники ударов руками и ногами сотрудниками органов внутренних дел // Известия Тульского университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 4. С. 20–24.

Ивановский Е. В.¹,

*старший преподаватель кафедры
профессионально-прикладной физической подготовки
Академии МВД Республики Беларусь,
магистр педагогических наук*

Ивановская Е. В.²,

*старший преподаватель кафедры
профессионально-прикладной физической подготовки
Академии МВД Республики Беларусь,
магистр педагогических наук*

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ С ЦЕЛЬЮ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Сотрудник органов внутренних дел (ОВД) при выполнении служебных задач по охране общественного порядка и задержании правонарушителей, должен обладать отличной физической формой и быть психологически готовым применить боевые приемы борьбы, специальные средства, а также оружие при вступлении в противоборство с преступником [1; 2].

Рукопашный бой является проверенным средством для решения возложенных на сотрудников ОВД задач, выполняемых в служебной деятельности. Этот вид единоборств является системой подготовки, воспитывающий такие качества как уверенность и решительность, способность к вариативному принятию решения в экстремальной ситуации, психологическую устойчивость к сбивающим факторам и т. д. Окончив курс начальной подготовки по рукопашному бою, сотруднику ОВД необходимо продолжать совершенствовать свои умения и навыки в практической обстановке. В тренировочной деятельности такими условиями являются учебно-тренировочные спарринги. Для дальнейшего совершенствования навыков рукопашного боя, психологической и боевой готовности, сотрудникам ОВД рекомендуется участвовать в соревнованиях различного уровня [5; 6].

В Республике Беларусь соревнования по рукопашному бою проводят следующие организации:

- общественное объединение «Белорусская федерация рукопашного боя и смешанных единоборств» (далее – ОО «БФРБ и СЕ»);
- Белорусская федерация армейского рукопашного боя и современного панкратиона;
- Белорусское физкультурно-спортивное общество «Динамо» (далее – БФСО «Динамо»).

¹ © Ивановский Е. В., 2025.

² © Ивановская Е. В., 2025.

В каждой из этих организаций есть свои утвержденные правила соревнований, которые имеют отличия в оценке технико-тактических действий, экипировке, запрещенных технических действиях и т.д.

Сотрудники ОВД принимают участие как в гражданских, так и в ведомственных соревнованиях по рукопашному бою. С этой целью, для формирования специальных качеств и навыков, необходимых в служебной деятельности, авторы анализируют правила соревнований БФСО «Динамо» и Международной федерации рукопашного боя, по которым судят ОО «БФРБиСЕ» [3; 4].

В данной статье рассмотрены наиболее значимые пункты правил рукопашного боя. Одним из них является судейская коллегия и оценка судьями технико-тактических действий. При организации и проведении соревнований БФСО «Динамо», поединок обслуживает бригада судей, в которую входят три боковых судьи, рефери в центре ковра и арбитр за главным судейским столом. Оценку технических действий и выявление победителя, по ходу боя, фиксируют боковые судьи в судейской записке. По международным правилам рукопашного боя поединок обслуживает руководитель ковра, рефери и боковой судья. Подсчет баллов ведется судьями в реальном времени по ходу поединка и выводится на табло.

Анализируя поединки по международным правилам соревнований, часто возникает ситуация, когда боец, имея преимущество в баллах (видит их на табло), особенно в конце раунда либо боя, начинает уклоняться от введения поединка (убегает, «клинчует» и т. д.), тем самым пытается сохранить преимущество. Такое ведение боя выглядит не рациональным для совершенствования профессионально-прикладных навыков сотрудников ОВД. Исходя из вышесказанного, считается наиболее рациональным вести поединок не зная до последнего об его исходе (результате), т. е. когда судьи выносят решение по запискам, так как в реальных условиях при противостоянии с преступником сотрудник до последнего должен его подавлять (задержать правонарушителя), не обращая внимания на преимущество выполняемых технических действий. При этом быть всегда в состоянии боевой готовности.

В международных правилах рукопашного боя подсчет баллов ведет рефери в центре ковра и боковой судья, а контрольное решение выносит руководитель ковра. При такой оценке поединка, в высокоинтенсивных и динамичных боях, рефери не всегда может отследить все технико-тактические действия выполняемые спортсменами, тем самым может допускать ошибки при выявлении победителя. Ввиду этого становится очевидным, что в условиях многозадачности рефери не всегда способен реально оценивать происходящее: вести одновременный подсчет баллов и следить за ходом поединка. Авторы статьи предлагают разграничивать обязанности по оценке технических действий одними судьями и ведение хода боя другими. Если рефери будет следить только за ходом поединка, то он более качественно сможет контролировать технико-тактические и запрещенные действия, тем самым избегать нарушения правил и получения травм, способствовать этим повышению зрелищности и динамичности боя. Для сотрудника ОВД сохранение здоровья является важной составляющей, которая позволит ему полноценно выполнять возложенные на него задачи по несению службы, при этом повышая свои профессионально-прикладные навыки.

Для того, чтобы получать высокие баллы (два или три) в поединке по рукопашному бою, от участников поединка требуется выполнение сложно-координационных действий: высокоамплитудных бросков и ударов ногами в голову. В спортивных соревнованиях выполнение таких действий повышает зрелищность поединка, но с позиции выполнения служебно-боевых задач сотрудником ОВД не является эффективными, так как при выполнении ударов в верхний уровень боец находится в неустойчивом положении, а также затрачивается большее количество усилий.

В соревнованиях экипировка спортсмена представлена спортивным костюмом рукопашного боя специального покроя, который позволяет ему выполнять все технико-тактические действия без ограничений по амплитуде движения. В служебной деятельности сотрудник ОВД носит форменное обмундирование и специальные средства, которые отличаются от экипировки спортсмена, тем самым не позволяют применять весь арсенал техники рукопашного боя. Ввиду этого авторами статьи предлагается участвовать в соревнованиях в форменной одежде для адаптации к реальным условиям службы.

Таким образом, для совершенствования профессиональных качеств и сохранения здоровья сотрудника, средствами рукопашного боя, необходимо вносить изменения и дополнения в действующие правила соревнований, учитывая при этом адаптацию к новым реалиям.

Список литературы

1. Кочергин А. Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2011.
2. Петров Д. А. Формирование психологической готовности к действиям в экстремальных условиях у сотрудников подразделений специального назначения МВД России средствами физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2005.
3. Правила международных соревнований и турниров : утверждены Союзом общественных объединений «Международная федерация рукопашного боя». М., 2024.
4. Правила соревнований по рукопашному бою прикладному : утверждены Республиканским государственным общественным объединением «Белорусское физкультурно-спортивное общество „Динамо”». Минск, 2023.
5. Саликов А. А. Пути повышения эффективности обучения ударным единоборством в системе учебных заведений МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 1998.
6. Ушенин А. И. Формирование умений и навыков судейства рукопашного боя у курсантов учебных заведений МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. СПб., 2005.

Ивлева Е. А.¹,

курсант

Московского университета

МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Кузин В. В.,

преподаватель кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета

МВД России имени В.Я. Кикотя

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Физическая подготовка является неотъемлемой частью процесса обучения будущих сотрудников силовых ведомств Российской Федерации, в том числе МВД России. Именно физическая подготовка способствует развитию необходимых силовых и волевых качеств, обеспечивающих полноценную работу в данной системе. Кроме того, одним из разделов физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации является изучение и совершенствование навыков применения боевых приемов борьбы, включающих в себя броски, приемы задержания, удушение, освобождение от захватов, обезоруживание и т. д. [1, с. 144]. От техники их выполнения напрямую зависит поведение будущего сотрудника МВД России в сложных, экстремальных ситуациях, опасных для жизни и его здоровья. Кроме специального раздела, упомянутого выше, физическая подготовка в системе органов внутренних дел Российской Федерации включает в себя общий раздел, в рамках которого поддерживается общий уровень физической подготовки посредством выполнения легкоатлетических упражнений, спортивных игр и преодоления препятствий. Для совершенствования навыков последнего в месте проведения занятий по физической подготовке устанавливают специальные полосы препятствий, которые могут состоять из брусьев, стен, рвов, «лабиринтов» и т. п. [2, с. 140].

Стоит также отметить, что в процессе физической подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, в том числе в МВД России, большое внимание уделяется сдаче контрольных нормативов и приемов, порядок выполнения которых строго регламентирован приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 [3]. Кандидат на замещение должности в органы внутренних дел Российской Федерации обязан владеть всеми профессиональными навыками и высоким уровнем развития физической подготовки. Только так он сможет выполнять все возложенные на него служебные обязанности, охранять общественный порядок и обеспечивать безопасность самого себя и других лиц. Именно поэтому одним из основных критериев отбора кандидатов на замещение должностей в силовые ведомства Российской Федерации

¹ © Ивлева Е. А., 2025.

является уровень первоначальной физической подготовки, поскольку программа развития служебно-прикладной физической подготовки, преподаваемая в образовательных организациях системы МВД России, подразумевает оценку уже имеющегося определенного уровня развития физических навыков: силы, ловкости, выносливости, быстроты. Кроме того, особое внимание уделяется сдаче курсантами нормативов на те же показатели, а также контрольных приемов. Рабочими программами обучения установлено повышение требований к физической подготовке курсантов с каждым годом обучения, что отражается в уменьшении времени в нормативах на выполнение скоростных и выносливых упражнений, в увеличении нормативов в силовых упражнениях, а также в усложнении изучаемых боевых приемов борьбы [4, с. 110].

Став курсантом одной из образовательных организаций МВД России, преодолев конкурсный отбор, человек проходит курс физической подготовки, длящийся на протяжении всего процесса обучения. Курсант не только повышает общий уровень своего физического развития, но и усваивает специфические, уникальные умения и навыки, необходимые ему в служебной деятельности. Безусловно, физическая подготовка влияет на состояние курсантов образовательных организаций МВД России, причем не только с внешней, физической стороны, но и затрагивает внутреннюю – психологическую.

Очевидно, что основной задачей физической подготовки в образовательной системе МВД России является формирование и развитие у сотрудников профессионально значимых физических качеств и двигательных навыков, необходимых для успешного выполнения служебных задач, например, для задержания правонарушителей. В процессе обучения курсант совершенствует уровень своей физической подготовки, ввиду повторения многочисленных силовых и скоростных упражнений. В результате курсант на контрольных занятиях выполняет большее количество подходов, чем до этого, показывает более быстрые результаты при беге. Он улучшает свои двигательные навыки, корректирует уровень своей физической подготовки, поддерживает его на должном уровне.

Однако физическая подготовка оказывает влияние не только на развитие физических качеств человека, но и его психологическую составляющую. При выполнении физических упражнений происходит эмоциональная разгрузка организма. Снижается уровень стресса, ввиду выработки организмом так называемых «гормонов счастья»: эндорфина, серотонина, дофамина [5, с. 265]. Человек расслабляется, его физическое и психологическое состояние улучшается. Это позволяет курсантам эффективно справляться с эмоциональными и психологическими нагрузками, связанными с учебой и служебной профессиональной деятельностью. Вырабатывается психологическая устойчивость к стрессовым ситуациям.

С точки зрения психологии физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России также оказывает на обучающихся значительное влияние. Так, она способствует не только борьбе со стрессом, что было рассмотрено в предыдущем абзаце, но и развивает в курсантах силу воли, поскольку многие физические упражнения требуют от них выдержки и терпения. Воспитывая собственный характер при выполнении физических упражнений,

курсанты должны стараться превысить установленное ими количество повторов, работать до последнего возможного для них движения. Это необходимо для укрепления «внутреннего стержня», развития целеустремленности и стойкости. Физическая подготовка формирует в курсантах самодисциплину, являющуюся важным качеством для сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации.

Стоит отметить, что физическая подготовка проходит не только в рамках занятий. Так, для курсантов образовательных организаций МВД России каждое утро предусмотрена зарядка, где они выполняют общеразвивающие упражнения и бег на установленную дистанцию. Ежедневная зарядка улучшает кровообращение и обмен веществ, происходит разогревание мышц, что снижает риск получения травм и растяжений. Организм «пробуждается», укрепляется иммунитет, что означает низкую вероятность заболеваний. Таким образом, физическая подготовка помогает курсантам оставаться бодрыми в течение дня, является средством профилактики различных заболеваний. Зарядка влияет на дыхание человека: при утреннем беге вырабатывается определенный темп, выносливость, легкие насыщаются кислородом, что также положительно сказывается на укреплении здоровья курсантов.

Кроме того, физическая подготовка необходима для адаптации курсантов к сложным условиям, в которых им предстоит работать. Эти условия могут быть связаны с рисками, опасными для жизни и здоровья. Повышение уровня физической подготовки обеспечивает уверенность курсантов в собственной возможности защитить себя и других лиц при наступлении критической ситуации. Тщательная отработка боевых приемов борьбы, повышение общего уровня физической подготовки являются гарантом обеспечения безопасности курсантов от посягательств на их жизнь и здоровье.

Работа сотрудников полиции неразрывно связана с обществом. Физическая подготовка, в частности, обеспечивает социализацию курсантов, без которой невозможно полноценно коммуницировать с другими людьми. Участие в спортивных соревнованиях, совместное выполнение упражнений формирует у курсантов командный дух, способствует развитию навыков общения и сотрудничества друг с другом, что является важным умением в деятельности не только сотрудников силовых ведомств Российской Федерации, но и представителей всех профессий независимо от сферы их деятельности.

Исходя из вышеперечисленных фактов, следует также отметить, что физическая подготовка положительно влияет на работоспособность курсантов в течение учебного дня и после окончания образовательной организации. Во время занятий спортом человек эмоционально «разгружается», происходит смена деятельности, что положительно сказывается на концентрации внимания на дальнейших учебных семинарах и практиках. Высокий уровень внимания является ключевым фактором успешного усвоения учебной программы. Работоспособность после окончания образовательной организации в системе МВД России, в свою очередь, обусловлена приспособлением курсантов к режиму, высоким нагрузкам и стрессовым ситуациям, которые обеспечиваются в рамках физической подготовки.

Таким образом, физическая подготовка прямо влияет на курсантов образовательных организаций МВД России, в том числе на их состояние. Физическая подготовка необходима для поддержания здоровья, улучшения необходимых для работы качеств и двигательных навыков. Кроме того, на занятиях в рамках физической подготовки вырабатывается стрессоустойчивость: общий уровень стресса снижается посредством гормонального изменения в организме человека. Физическая подготовка влияет на психологическое состояние курсанта. При занятиях спортом улучшается настроение, появляется уверенность в своих действиях, ввиду оттачивания уровня владения приемами. Кроме того, физическая подготовка способствует социализации курсанта, его адаптации к меняющимся условиям, выполнению сложных профессиональных задач. Цель физической подготовки посредством влияния на курсантов – обеспечение профессиональной готовности будущих сотрудников к служебным задачам и обеспечение их полноценной физической активности.

В заключение статьи рассмотрим типичный портрет курсанта, обладающего низким и высоким уровнем физической подготовки, ее влияние на обучающихся в системе образовательных организаций МВД России.

Курсант, обладающий низким уровнем физической подготовки, не может в полной мере выполнять возложенные на него профессионально-служебные обязанности. Он часто болеет, ввиду чего часто пропускает учебные занятия. Имеет среднюю успеваемость. Такой курсант часто устает, нервничает, не справляется с представленной нагрузкой. При сдаче приемов его действия спутаны, суетливы. Он обладает низкой координацией движений. Человеку, обладающему низким уровнем физической подготовки, тяжело сдавать общепринятые нормативы. Как правило, такие курсанты дополнительно не занимаются развитием собственных спортивно-двигательных навыков. В чрезвычайной ситуации, опасной для их жизни и здоровья, с меньшей вероятностью смогут себя защитить, чем те, кто обладает высоким уровнем физической подготовки.

Курсант, обладающий высоким уровнем физической подготовки, всегда весел, бодр. Он успешно сдает нормативы, улучшая свои показатели. При выполнении приемов его действия согласованы, в них прослеживается высокая координация, ловкость. Курсанты, обладающие высоким уровнем физической подготовки, являются целеустремленными с развитой силой воли. Они стремятся к улучшению своей физической формы. Такие курсанты успешно выполняют возложенные на них профессионально-служебные обязанности. Отличаются уверенностью в своих действиях. При возникновении обстоятельств, создающих угрозу для жизни и здоровья, они смогут защитить себя и других лиц.

Физическая подготовка – необходимая составляющая процесса обучения в образовательных организациях силовых ведомств, в том числе в МВД России. Она влияет на физическую форму курсантов, их психологическое состояние. Именно поэтому при подготовке к занятиям преподавателям следует учитывать важность и необходимость должного уровня их организации и проведения, а курсантам ответственно подходить к развитию собственных физических навыков.

Список литературы

1. Гвоздков П. Ю. Боевые приемы борьбы в МВД России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7.
2. Боренов А. Ю., Полубоярова К. Л., Терентьева Е. В. Армейская полоса препятствий в системе МВД России и в Вооруженных Силах Российской Федерации : сборник статей. Пенза : Наука и просвещение, 2020. С. 140–143.
3. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_472049.
4. Кулиничев А. Н., Кандабар А. Н. Использование беговых упражнений на занятиях по физической подготовке в образовательном процессе курсантов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей. Иркутск, 2020. С. 109–113.
5. Влияние спортивных нагрузок на работу эндокринной системы / [М. А. Берковская и др.] // Consilium Medicum. 2024. № 4.
6. Ефременко М. А. Этапы обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник экономической безопасности Московского университета МВД России. 2018. № 3 С. 219–221.

Исхакова Л. Р.¹,
курсант Института-факультета
судебной экспертизы
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: **Кандабар А. Н.,**
преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ОСНОВЕ КИТАЙСКОГО БОЕВОГО ИСКУССТВА (КУНГ-ФУ)

В рамках учебного процесса у курсантов образовательных организаций МВД России выделяется достаточное количество часов на самостоятельную подготовку. Это позволяет им не только усваивать материал лекций, но и развивать навыки активного самостоятельного поиска и приобретения новых знаний [1, с. 1]. Такой подход важен для качественной подготовки как к семинарам (включая устные ответы), так и к практическим занятиям, в том числе по физической подготовке. Важно понимать, что не все аспекты подлежат детальному обсуждению на занятиях. Это связано, в том числе, с ограниченным количеством часов, отведенных на практические занятия по физической подготовке. В связи с этим курсанты не успевают должным образом осваивать всю программу в рамках учебных занятий. Следовательно, курсантам необходимо самостоятельно организовать самостоятельную подготовку, сосредоточившись в первую очередь на отработке технических действий.

Согласно приказу МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44, физическая подготовка в МВД России состоит из нескольких разделов: из раздела общей физической подготовки, служебно-прикладного раздела и раздела тактики применения боевых приемов борьбы [2, с. 36]. Нельзя не отметить одну из ключевых обязанностей курсантов – усвоение пройденного материала в полном объеме и уверенное владение боевыми приемами борьбы.

Анализ оперативных сводок и служебной практики позволяет Р. Б. Хыбыртову заключить, что разбойные нападения, как правило, совершаются группой лиц, которые применяют физическое насилие, используя ударную технику и подручные средства (палки, кастеты, бутылки и т. д.) [3, с. 176]. В связи с этим владение боевыми приемами борьбы становится ключевым навыком сотрудников органов внутренних дел для отражения нападения при исполнении

¹ © Исхакова Л. Р., 2025.

служебных обязанностей. Следует отметить, что некоторые преступники умышленно изучают законодательство Российской Федерации, регулирующее деятельность правоохранительных органов, с целью оказания давления на их сотрудников. В связи с этим сотрудники должны быть готовы к любым возможным (в том числе провокационным) действиям с противоправной стороны, в том числе и на физическом уровне.

Таким образом, владение боевыми приемами борьбы и их грамотное применение в рамках закона – важная составляющая физической подготовки сотрудников. Это является необходимой гарантией их личной безопасности и способствует успешному выполнению служебных обязанностей по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности, возложенных Федеральным законом «О полиции» [4, с. 2].

Следовательно, именно самостоятельные занятия – наиболее рациональный путь для совершенствования навыков, в том числе боевых приемов борьбы. Важно отметить, что в отведенные часы самоподготовки курсанты вправе самостоятельно выбирать вид активности, который они считают наиболее интересным и необходимым для развития своих личностных и физических качеств. Перспективным направлением является внедрение в самоподготовку курсантов элементов кунг-фу, а именно техники рукопашного боя, также известный как «у-шу» или «куо-шу». Стоит отметить, что И. А. Давиденко совместно с А. Э. Болотиным привели классификацию всевозможных видов смешанных единоборств, среди которых также отмечено и у-шу [5, с. 122]. Рассмотрение вопроса внедрения методики кунг-фу в программу самостоятельной подготовки курсантов нам представляется актуальным. Это обусловлено потенциалом данной техники в развитии ключевых для сотрудника качеств: психофизической устойчивости, ситуационной осведомленности, скорости принятия решений и эффективности рукопашного боя.

В первую очередь стоит отметить такое упражнение как «липкие руки» («чи-сао»), которое способствует наиболее быстрому нахождению возможного пути для атаки противника. Бойцы, практикующие подобную технику, обычно ведут бой на коротких дистанциях, когда они способны коснуться кистью руки или локтем до противника. В таких случаях также следует придерживаться определенных перемещений, наиболее подходящих для близкой дистанции. В рамках данного метода мастера такого направления (как «Вин-Чунь») учат одновременным ударам по ногам и кулаками рук по верхней части тела оппонента. Тренируя постоянный контакт с оппонентом, курсант может опробовать в действии такой подход, как «блок и удар», согласно которому одна рука блокирует удар противника, в то время как вторая наносит удар. В таком случае также возможен переход блока в удар [6, с. 14].

Передвижения, т. е. работа ног (иными словами «фейсинг») предполагает занять определенное положение, при котором обе руки могли бы на одинаковом уровне атаковать противника, что в свою очередь исключило бы возможность оппонента действовать обеими руками [6, с. 15].

Принцип ударов по центральной линии предполагает мысленное выявление такой вертикальной линии, которая проходит через центр всего тела. Следова-

ние данному принципу может позволить курсанту достичь хорошей скорости при атаке, а также наибольшей эффективности применяемых техник защиты.

Еще один полезный для курсантов принцип – принцип экономии движения. Он предписывает наносить удары по кратчайшей траектории, т. е. по прямой, и избегать излишнего применения круговых ударов как руками, так и ногами. При этом стоит отметить, что в определенных стилях кунг-фу применяется иная тактика ведения боя: применяя, к примеру, «стиль Журавля» («Хе Цюань»), мастера кунг-фу активно практикуют использование уклончивых движений, нанесение круговых ударов и используют данную тактику на большие расстояния. В то же время данный стиль требует овладение балансом, развитие точности и ловкости. Другой же стиль, «Жабий кулак» или «Чан Чу Цюань», предполагает нанесение сокрушительных ударов руками по круговой траектории с целью дезориентации и нейтрализации противника, а также установления контроля над сложившейся ситуацией и за действиями противника [7].

Таким образом, изучая основные положения различных стилей кунг-фу, курсанты могут окончательно выбрать направление, которое лучше всего соответствует их личным качествам, физическим способностям, предпочтениям и философским взглядам. Это особенно важно, поскольку стили монахов-воинов Шаолиня, прославивших кунг-фу, – это не просто набор физических техник, но и воплощение глубоких философских принципов и духовных учений [7]. Кроме того, важно понимать, что любое направление кунг-фу требует строгой дисциплины, развития контроля над телом, укрепления здоровья и боевого духа, а также совершенствования силовых качеств и повышения выносливости.

В контексте поиска методов повышения эффективности ударной техники и тактики ведения боя, а также улучшения общей физической подготовки курсантов, заслуживает внимания применение обманных приемов. Ярким примером служат техники, используемые в таких стилях кунг-фу, как «Хоу Цюань» (Обезьяний стиль) и «Се Цюань» (стиль Скорпиона). Бойцы этих направлений активно применяют ложные маневры и обманчивую работу ног, целью которых является введение противника в заблуждение и последующая атака неожиданного направления.

Таким образом, рассмотренные техники кунг-фу, включая ударные комплексы и стили Шаолиня, представляют значительный интерес для физической подготовки курсантов. Их внедрение в учебный процесс не только разнообразит самостоятельные занятия в установленное время, но и может способствовать улучшению освоения техники боевых приемов борьбы и общего уровня рукопашного боя.

Список литературы

1. Положение об организации самостоятельной подготовки курсантов и слушателей в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя, утвержденное приказом Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя от 29 февраля 2016 г. № 204.

2. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_472049.
3. Хыбыртов Р. Б. Значение боевых приемов борьбы в структуре служебно-оперативной деятельности сотрудников полиции // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2023. № 1 (97). С. 174–179.
4. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/.
5. Давиденко И. А., Болотин А. Э. Основы классификации разных видов смешанных единоборств // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 120–124.
6. Баранов Л. Г. Методы подготовки единоборцев в традиционном кунг-фу Вин Чунь : методические рекомендации. Могилев : Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова, 2017.
7. Стили животных кунг-фу. Изучение традиций, техники и изображений в популярной культуре // URL: <https://shaolin-kungfu.com/ru/животные-стили-кунг-фу/>.
8. The Main Different Kung Fu Styles // URL: <https://www.chinaeducational-tours.com/guide/culture-chinese-kungfu-styles.htm>.
9. Ефременко М. А. Усовершенствование содержания обучения боевыми приемами борьбы : основные проблемы // Совершенствование системы профессиональной подготовки сотрудников ОВД в современных условиях : сборник научных трудов. М., 2017. С. 86–87.

Казымов Х. И.¹,

курсант

Московского университета

МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Ефременко М. А.,

докторант факультета подготовки

научно-педагогических и научных кадров

Московского университета

МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат педагогических наук, доцент

ЭФФЕКТИВНАЯ ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОЯ С ПРОТИВНИКАМИ РАЗНЫХ ТИПОВ В РУКОПАШНОМ БОЮ

Рукопашный бой является важным направлением спортивной и прикладной подготовки бойцов, где успех определяется не только физической подготовкой, но и умением адаптироваться к разнообразным противникам. Различные типы соперников предъявляют специфические требования к технике, тактике и психофизиологической готовности бойца. В связи с этим возникает необходимость разработки методики, которая позволяет систематически формировать навыки ведения боя с учетом особенностей разных типов противников.

Цель статьи – рассмотреть теоретические основы и разработать рекомендации по эффективной подготовке бойца к взаимодействию с соперниками различного типа.

Рассмотрим несколько типов противников и тактику ведения поединка с ними:

1. Высокий противник.

В схватке с более высоким противником выгодно оставаться как можно ближе – в ближней дистанции его рост и длинные руки теряют решающее значение, а у вас появляется возможность эффективнее использовать более плотное телосложение, мощные удары и борцовские приемы. Вблизи легче применять не только удары руками, но и удары ногами в корпус и по ногам, колени, захваты, клинч и броски – то, что нейтрализует преимущество дистанции соперника. Вход в ближнюю дистанцию лучше выполнять в момент, когда противник атакует: уклониться, парировать или сместиться и войти в клинч – такие действия создают окно для безопасного сближения. Нырок, уклон или корректно выполненный заход позволят вам без излишнего риска оказаться в удобной для боя близкой дистанции и перейти к ударам и борцовским приемам [4, с. 22].

2. Противник низкого роста.

В бою с низким соперником, когда вы обладаете преимуществом в росте и длине рук, ваша главная задача – контролировать дистанцию, не допуская сближения, где его компактность и рывки нивелируют ваши преимущества.

¹ © Казымов Х. И., 2025.

Сохраняйте пространство, не загоняйте себя в угол, и постоянно работайте на позиционирование – это позволит вам использовать более длинные дистанции для ударов руками и ногами и уменьшит вероятность клинча. Ставьте акцент на коротких, точных и контролируемых действиях — длинные размахивающиеся удары ослабляют защиту и дают более низкому противнику шанс уйти в уклон или нырок и войти в ближнюю дистанцию; наоборот, серия коротких прямых и контролируемых технических действий помогает выводить соперника из равновесия и держать его на дистанции. Планируйте развитие атаки так, чтобы в случае его попытки сократить дистанцию у вас была готовая реакция: сочетайте ударную технику (руки и ноги) с приемами контроля – клинчем и захватами – чтобы нейтрализовать попытки сближения и сохранить инициативу. Используйте смену темпа и имитацию уязвимости, чтобы провоцировать неверные реакции соперника и вынуждать его идти вперед в неудобные для него моменты. Когда он пытается приблизиться, приоритет отдавайте контролю положения – стремитесь либо восстановить дистанцию, либо установить надежный контроль в клинче, чтобы безопасно завершить действие [4, с. 23].

3. «Драчливый» противник.

В бою с «драчливым» соперником, который привык рваться вперед напором, важно сохранять хладнокровие и контроль – цель не в том, чтобы отвечать на эмоции, а, чтобы управлять ситуацией, используя сочетание ударной (руки и ноги) и борцовской техники в общих тактических рамках. Держите устойчивую, сбалансированную позицию и контролируйте дистанцию, избегая загромождения себя в углах; короткие, точные и контролируемые действия эффективнее размахов и резких выпадов, которые открывают вас для встречной атаки или сближения. Меняйте темп и используйте обманки, чтобы провоцировать соперника на опрометчивые попытки подойти, а затем сохраняйте инициативу – либо налаживая дистанционный обмен ударами, либо переводя контакт в контролируемый клинч/борцовскую работу, если дистанция все же сократится. При встречной реакции не спешите, дождитесь реальной возможности для действия, поддерживайте равновесие и готовность быстро восстановить позицию; при необходимости уступите немного позиции, чтобы вновь получить пространство для маневра. Смена направления шагом в сторону и комбинирование уклонов с контролируемыми ответами поможет вывести соперника из равновесия и создать удобные условия для продолжения боя [4, с. 24].

4. «Медленный» противник.

В бою с «медленным» соперником, который полагается прежде всего на силу ударов, разумная тактика – лишать его возможности уверенно опираться на ноги и реализовывать мощь. Двигайтесь активно по дуге и меняйте направления, чтобы вынуждать противника также сдвигать центр тяжести и терять устойчивость; мобильность ног и смена ритма сведут на нет его преимущество в силе. Постоянно работайте сочетанием контролируемых ударов руками и ногами, и элементами борьбы – короткие, точные воздействия и маневры эффективнее «размашистых» атак, которые дают противнику время ворваться в бой. Частая смена темпа и легкие провокации заставят его совершать лишние шаги и отклонения, после чего у вас появится шанс использовать как ударную техни-

ку, так и приемы контроля, чтобы удержать инициативу. Не атакуйте, когда противник стоит твердо и полностью готов к удару – лучше дождаться или создать момент, когда его равновесие нарушено, тогда быстрые, скоординированные действия с последующим отходом наиболее безопасны. Если контакт все же переходит в близкую дистанцию, отдавайте приоритет позиционному контролю и переводам в клинч/борьбу, чтобы нейтрализовать силу напора, а не полагаться только на силовые решения [4, с. 25].

5. Бой с «левшой».

В бою с «левшой» действуйте через углы и контроль ритма: стремитесь создавать для себя выгодную правую сторону и заставлять соперника чаще работать своей ведущей (левой) рукой, одновременно сохраняя устойчивое положение и хорошую подвижность ног. Двигайтесь влево относительно противника, меняйте темп и пользуйтесь обманками, чтобы вынудить его открываться – это дает вам пространство для точных и контролируемых ответных действий руками и ногами и открывает возможности для перехода в клинч или использование борцовской техники, когда дистанция сократится. Отдавайте приоритет коротким, быстрым и технически выверенным воздействиям вместо размахов. Комбинируйте ударную работу с захватами и переводами в борьбу, чтобы нарушать его равновесие и лишать стабильности при попытках атаковать. Работайте углом захода, следите за балансом и дистанцией, чередуйте атаки и отходы, а при необходимости переводите контакт в контролируемый клинч для удержания инициативы и восстановления позиции [4, с. 26].

Таким образом, в рукопашном бою, включающем удары руками и ногами, а также борцовскую технику, ключевым фактором успеха является контроль дистанции, положения и темпа, а также умение сочетать ударную работу с элементами борьбы. Независимо от стиля противника – высокий или низкий, «медленный» или «левша» – главная задача бойца заключается в том, чтобы сохранять хладнокровие, управлять пространством и использовать свои физические и технические преимущества. Активное движение, смена углов и темпа, комбинирование ударов руками и ногами с приемами контроля, и клинчем позволяют выводить противника из равновесия, нейтрализовать его силу и инициировать собственные безопасные и эффективные действия. Важна способность адаптироваться к поведению оппонента, использовать его ошибки, сохраняя собственное равновесие и устойчивость [2, с. 46]. Успешная тактика строится не на слепой силе, а на правильном сочетании мобильности, точности, контроля дистанции и позиционного преимущества. Систематическая отработка ударной и борцовской техники под руководством квалифицированного тренера и в безопасных условиях позволят бойцу эффективно применять эти принципы в реальной схватке, минимизируя риск травм и максимально используя свои возможности.

Список литературы

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2015.

2. Барташ В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бою : учебное пособие. Минск : Вышэйшая школа, 2014.
3. Соловьев А. В. Психофизиологические аспекты спортивной подготовки. М. : Физкультура и спорт, 2018.
4. Ллойд Персивал. Как стать хорошим боксером. Десять элементов техники бокса // Gong. 1950.

Канукоев А. М.¹,

старший преподаватель кафедры физической подготовки

Северо-Кавказского института (филиала)

Краснодарского университета МВД России,

кандидат педагогических наук

ВЕДУЩЕЕ МЕСТО ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ В СИСТЕМЕ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

В числе возможностей, использование которых считается правомерным и рассматривается для сотрудников полиции важным блоком профессиональных компетенций, законом закреплено применение физической силы по отношению к правонарушителю. Основания для принятия такого решения применительно к конкретной ситуации прописаны в Федеральном законе от 7 февраля 2011 г. «О полиции». Их перечень является исчерпывающим, а выход за его рамки автоматически является превышением должностных полномочий.

Границы и содержание ст.ст. 18–22 данного нормативного правового акта активно обсуждаются сотрудниками правоохранительных органов, субъектами законотворческой инициативы и толкователями правовой базы. Однако и сторонники демократизации регулирования общественных отношений в сфере взаимодействия представителей власти и преступников, и последователи идеи об ужесточении их регулирования (в том числе и по части физического противостояния) вынужденно сходятся во мнении, что только подготовленные, имеющие представление о способах ведения рукопашной схватки полицейские, характеризующиеся как психологически устойчивые и не подверженные резким эмоциональным перепадам могут сегодня эффективно исполнять служебные обязанности и давать отпор правонарушителям в случае возникшей необходимости.

В случае, если правоприменителям все же приходится применять физическую силу, наибольшую эффективность имеет система боевых приемов борьбы – специально разработанный комплекс действий для пресечения сопротивления противника, ограничения его передвижения и доставления в нужное место. Эти приемы, в свою очередь, сконструированы в соответствии с принципами контактных единоборств, основное место среди которых занимает рукопашный бой. Данное спортивное направление предполагает изучение ударной техники, бросков и удержаний, болевых и удушающих приемов, требует развития в рамках тренировочного процесса ловкости, скорости, выносливости и координированности, а потому активно применяется для обучения полицейских на практических занятиях в ведомственных учебных заведениях и в ходе спортивно-массовой работы.

Армейский рукопашный бой является прерогативой отечественной системы подготовки солдат и офицеров подразделений органов внутренних дел и армей-

¹ © Канукоев А. М., 2025.

ских структур. В ведомственных вузах в рамках курса физической подготовки личный состав учат уметь постоять за себя и пресекать незаконные поведенческие акты. На учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою основной целью обучения выступает формирование у сотрудников полиции навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку, личной безопасности граждан или самих сотрудников, а также воспитание смелости, решительности, инициативы и находчивости. Таким образом, применение приемов рукопашного боя обосновывается необходимостью осуществления задержания преступников, вступивших с сотрудником полиции в рукопашную схватку [1, с. 53].

Общими чертами спортивного поединка и физического противостояния полицейского с преступником является высокое психологическое напряжение, необходимость контроля за действиями противника, чтобы не пропустить атаку и выбрать удачный момент для собственных активных действий, необходимость предполагать и быть готовым к различному сценарию развития событий (ожидание удара, захвата, броска, работа с ближней или дальней дистанцией, проведение контратак и т. д.). В виду вышесказанного можно заключить, что практика рукопашного боя важна для сотрудников полиции в качестве тренировки перед реальными ситуациями, может рассматриваться как средство накопления служебного опыта и повышения общего уровня профессионализма.

В повседневной профессиональной деятельности сотрудников полиции в целях качественного и быстрого выполнения приемов рукопашного боя в различных условиях необходимо владеть знаниями правовых основ их применения. Следует понимать, что применение любых приемов в адрес противника законом оправдывается, если это происходит в условиях боевых действий. Однако применение приемов при осуществлении самозащиты в ходе несения службы, правомерно в случаях крайней необходимости и необходимой обороны. Отсюда можно заключить, что рукопашный бой применяется в тех случаях, когда меры убеждения и сделанное предупреждение не возымели должного эффекта, т. е. не привели к прекращению антиобщественного деяния [2, с. 310].

Помимо технической составляющей, тренировочный процесс в рукопашном бою (расценивая его как спортивное направление) требует развития общефизических качеств, чтобы повысить шансы на успех в противостоянии и создать дополнительное преимущество над оппонентом. Только достаточно сильный, быстрый и выносливый сотрудник полиции сможет успешно применить прием из арсенала рукопашного боя, дозировать его эффект. Одновременно, опытный боец заранее сможет четко оценить, что ожидать от того или иного правонарушителя, какую угрозу могут представлять его действия, потребуется ли для ее нейтрализации концентрация всех ресурсов или будет достаточно, к примеру, проведения приема задержания, так как состояние противника не позволит ему сколько-нибудь существенно и результативно сопротивляться. Такая уверенность в собственных силах становится доступна только путем постоянной практики боевых умений, при многократном выполнении базовых элементов и доведении до совершенства технического и тактического мастерства.

Взаимодействие с оппонентом в ходе процесса обучения в формате спарринга позволяет отработать все стандартные ситуации течения боя, построить возможные варианты поведения и закрепить наиболее эффективные приемы и их комбинации в конкретном случае. Что же касается нестандартных действий правонарушителя в конфликте с сотрудником полиции, то и здесь практика рукопашного боя выступает действенным средством снижения вероятности неблагоприятного исхода, так как и сам сотрудник правоохранительных органов, занимаясь данным видом единоборств, развивает свою смекалку, учится спортивным хитростям и растет с точки зрения возможности формирования эффективных поведенческих алгоритмов.

Технику рукопашного боя можно разделить на последовательное (либо параллельное) изучение следующих основных разделов:

- стойки, наиболее подходящей конкретному сотруднику полиции по совокупности различных причин, постановка ударной техники;
- основ борьбы (выполнение захватов и бросков и, соответственно, защиты от них);
- рассмотрение атакующей, контратакующей и оборонительной линии ведения боя, а также возможности мгновенного и безболезненного перехода от одной к другой в случае изменения обстоятельств.

Что касается методологии тренировочного процесса приверженцев рукопашного боя, то планирование программы для совершенствования осуществляется с учетом физического развития, состояния здоровья, функционального состояния организма сотрудников полиции. Основными методами тренировки являются [3, с. 85]:

- *метод сопряженного воздействия* заключается в создании таких условия тренировочного процесса, при которых происходит одновременное и взаимозависимое развитие физических способностей и техники двигательного действия;
- *метод вариативного воздействия* характеризуется направленным изменением воздействующих условий в процессе выполнения упражнения или варьирования интервалов отдыха;
- *метод кратковременных усилий* направлен на увеличение максимальной силы без увеличения мышечной массы и, соответственно, веса тела спортсмена;
- *метод повторных усилий* характеризуется многократным выполнением упражнения через определенные интервалы отдыха, в течение которых должно происходить восстановление работоспособности.

Нелишним в контексте повествования считаем и упоминание о том, что именно рукопашный бой издавна позволял стоящим на страже закона сотрудникам силовых структур добиваться подчинения, когда наиболее опасные, закоренелые преступники, на которых не действовали никакие иные меры воздействия, решались на прямое столкновение. К сожалению криминогенная ситуация пока улучшилась, но не настолько, чтобы применение физической силы полицейскими рассматривать как пережиток прошлых лет. А потому нарабатанная техника рукопашного боя остается залогом успеха полицейских при исполнении служебных обязанностей.

Список литературы

1. Кужевская Е. Б., Смык Е. И., Панурова Н. С. Формирование морально-психологической устойчивости у сотрудников правоохранительных органов, выполняющих служебные обязанности в особых условиях // Психология и педагогика служебной деятельности. 2020. № 1. С. 52–55.
2. Гальцев С. А., Шаламова Е. А., Струганов В. С. Психическая и психологическая адаптация сотрудников полиции к выполнению служебных обязанностей в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник научных трудов. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. С. 309–312.
3. Тхагалегов А. А. Значение рукопашного боя в профессиональной деятельности сотрудников полиции // Журнал прикладных исследований. 2021. № 6. С. 85–88.

Карданов А. А.¹,
*преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института (филиала)
Краснодарского университета МВД России*

ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ РУКОПАШНОМУ БОЮ И КОМПЛЕКСУ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Готовность сотрудников полиции к исполнению служебных обязанностей определяется совокупностью нескольких важных факторов:

- знанием действующего законодательства и умением в своей деятельности ссылаться на конкретную правовую норму;
- вне зависимости от обстоятельств сохранять бдительность, волевую концентрацию и контролировать потенциальные источники опасности;
- уметь при необходимости и при отсутствии иных мер воздействия применять по отношению к правонарушителям специальные средства и огнестрельное оружие;
- обладать хорошей физической формой и отличаться знанием комплекса боевых приемов.

Тренировочные занятия для улучшения физической формы представителей правоохранительных органов являются обязательными и преследуют цель, с одной стороны, обеспечить соответствие личного состава требованиям закона, способствовать успешному прохождению проверок и сдаче нормативов. С другой стороны, тренировочные сеансы имеют прикладное назначение – обучить полицейских навыку применения приемов на практике для подавления сопротивления, повысить уровень тактического мастерства, обучить дозировать применение физической силы, не допуская при этом непозволительной расслабленности и чрезмерной жесткости.

Упомянутые боевые приемы составлены с учетом практических задач, стоящих перед полицией, например, ограничивать передвижение, задерживать и сопровождать правонарушителей касаются как атакующей, так и оборонительной стратегии, включают навыки изъятия оружия, освобождение от захватов и иных аспектов физического противостояния. Их содержательный аспект в значительной степени перенят разработчиками из спортивных единоборств, основным из которых является рукопашный бой. Именно данное направление максимально приближено по части разрешенных действий к реальным условиям бытового конфликта, а потому наиболее ценно для полицейских в качестве вектора тренировочного воздействия. Занимаясь рукопашным боем курсанты и слушатели учебных центров МВД России, сотрудники силовых подразделений полиции и служащие иного должностного предназначения могут научиться технике нанесения ударов руками и ногами, защите от них, выполнению бросков и захватов, передвижению и способам ввести противника в заблуждение,

¹ © Карданов А. А., 2025.

комбинированию приемов для повышения эффективности своих действий. Положение представителей власти, а именно отличие в задачах спортсмена-рукопашника (выиграть поединок) и сотрудника полиции (задержать преступника) определяет и отличия в подготовке. На вопросе нам бы хотелось более подробно остановиться в данной работе.

В рамках занятий по рукопашному бою для сотрудников органов внутренних дел (ОВД) решаются следующие задачи [1, с. 37]:

- 1) обучение технике приемов рукопашного боя, тактике рукопашных схваток;
- 2) проведение этих приемов в защитной экипировке, которая несколько сковывает подвижность представителя власти и создает затруднения, необходимые к учету в педагогическом процессе;
- 3) надевание наручников, применение подручных средств, изучение тактики группового взаимодействия;
- 4) совершенствование быстроты действий, ловкости, силовой выносливости, инициативности и находчивости;
- 4) формирование устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов и готовности к действиям в реальных условиях;
- 5) воспитание умения применять сформировавшиеся навыки при ведении рукопашных схваток в сложных условиях.

Как мы видим, требования по части боевой подготовленности сотрудников полиции обширны и разноплановы. Они обусловлены спецификой практической деятельности и вероятностью столкнуться с противником, превосходящим правоприменителя в физической силе, габаритах, имеющего при себе оружие; группой злоумышленников, имеющих численное преимущество.

Исходя из поставленных задач и с учетом повышенных требований к сотрудникам ОВД по разделу физической подготовки «Рукопашный бой», на наш взгляд, следует постепенно вносить коррективы в учебные программы по рукопашному бою и видоизменять методику обучения его приемам. Практика показывает, что сотрудники зачастую недостаточно хорошо владеют приемами рукопашного боя, в результате чего при задержании преступников те нередко уходят от сотрудников полиции.

В частности, пересмотру следует подвергнуть одно обстоятельство, о котором в один голос говорят многие исследователи проблем практической деятельности сотрудников полиции, а именно действия партнера при отработке боевых приемов борьбы и элементов рукопашной схватки. На данный момент условный оппонент по сути выполняет функции статиста, так как обозначен как «несопротивляющийся». То есть выполнение приема полицейским сводится к простой демонстрации, где он показывает, что имеет представление о способе физического воздействия, последовательности проведения фаз приема, знание требований закона о его содержательном аспекте. В ходе данного процесса у полицейского на уровне мышечной памяти вырабатывается представление о технике приема, которое (ввиду упомянутого демонстрационного формата) нередко остается малополезным в реальном конфликте, когда правонарушитель принимает решение об агрессии по отношению к сотруднику полиции. Можно

предположить, что в фактически начавшемся физическом противостоянии преступник использует все возможные средства для победы, так как в противном случае ответственность для него наступит не только за начальное нарушение, но и за посягательство на жизнь и здоровье представителя власти. Отработка приемов в режиме полного контакта или хотя бы в приближенном к нему режиме (с заданной степенью сопротивления оппонента) позволит сотруднику полиции лучше подготовиться к возможным конфликтам, а в ходе их протекания действовать более умело и эффективно.

Далее, необходима четкая акцентуация внимания на тех приемах и технических элементах рукопашных схваток, которые отличаются простотой выполнения и приносят результат по части поражения противника. Приведем выкладки, которые в ходе проведения анкетирования и исследования получила группа авторов во главе с Р. Б. Хыбыртовым. Ученые задались целью пересмотра содержания рабочей программы по рукопашному бою и предприняли попытку разработать обоснование тех приемов, которые чаще всего применяются сотрудниками при обезоруживании и задержании нарушителей. Ими была разработана специальная анкета по содержанию раздела «Рукопашный бой» учебной дисциплины «Физическая подготовка» и опрошены 2325 сотрудников. Результаты анкетирования показали, что предпочтение отдавалось ударам рукой и ногой. На эти приемы указали 90 % сотрудников. Эти данные свидетельствуют о том, что сотрудникам полиции необходимо в первую очередь изучать и совершенствовать технику ударных приемов. Болевым приемам борьбы – таким, как рычаг руки наружу – было отдано предпочтение в 69,5 % случаев, загибу руки за спину спереди – в 63,9 % случаев, рычагу руки внутрь – 67,6 % случаев, уходам – 72,3 % случаев и 66,0 % случаев – уклонам для защиты от ударов. При необходимости применялись загиб руки за спину сзади и рычаг руки наружу, внутрь, в редких случаях – болевые приемы борьбы в положении лежа [2, с. 200].

Данная позиция является авторской и не приводится нами как окончательный вариант необходимых корректировок. Однако принцип, когда опытные сотрудники полиции (на основании участия в многочисленных ситуациях конфликта с правонарушителями) выражали бы мнение по части содержания обучения молодежи, прибывающей на службу, безусловно представляется интересным и имеющим право на существование.

Как правило, в ходе учебных занятий по боевым приемам борьбы ситуации, характерные для задержания и обезвреживания преступников, не моделируются. Сотрудники слабо знают правовые основы применения приемов рукопашного боя, отчего страдает и психологическая их подготовленность к действиям в экстремальных ситуациях в реальных условиях.

Действующая нормативно-правовая база, регламентирующая организацию и проведение занятий по рукопашному бою, и учебная документация по вопросам обучения и совершенствования этих приемов не всегда способны обеспечить качественную подготовленность сотрудников по данному разделу физической подготовки до уровня навыка [3, с. 74].

Таким образом считаем, что коррективы назрели, а обучение сотрудников полиции технике рукопашного боя, рассматриваемой как важнейший компонент физической подготовки, следует проводить с условием их большей практикоориентированности.

Список литературы

1. Герасимов И. В., Алдошина Е. А., Иванина Л. И. Особенности применения защитно-ответных действий сотрудниками полиции при выполнении оперативно-служебных задач // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. № 2. С. 36–39.
2. Хыбыртов Р. Б. Педагогические технологии повышения эффективности обучения сотрудников полиции приемам рукопашного боя // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2022. № 2. С. 199–202.
3. Алдошин А. В., Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Анализ применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в оперативно-служебной деятельности // Автономия личности. 2021. № 1. С. 71–77.

Катанский С. А.¹,
доцент кафедры физического воспитания
Национального исследовательского
ядерного университета «МИФИ»,
кандидат педагогических наук, доцент

Есаулов М. Н.²,
заведующий кафедрой физического воспитания
Национального исследовательского
ядерного университета «МИФИ»,
кандидат технических наук, доцент

Климаков А. В.³,
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Национального исследовательского
ядерного университета «МИФИ»

МЕТОДИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА ПРИ УГРОЗЕ ИЛИ НАПАДЕНИИ НОЖОМ

Страх, с точки зрения психологии, – это врожденное чувство, основанное на инстинкте самосохранения, которое выполняет важные функции процесса выживания индивидуумов, такие как: сигнальная, адаптационная, защитная и поисковая. Появление чувства страха сопровождается физиологическими изменениями высшей нервной деятельности: частотой пульса и дыхания, артериального давления, напряжением отдельных мышц тела и пр. Таким образом, в организме происходит внутренняя мобилизация сил. Со страхом связаны такие чувства, как тревога и беспокойство.

Тревога – это реакция на реальную или потенциальную опасность, в том числе выдуманную.

Беспокойство – это состояние, при котором человека беспокоят навязчивые мысли, связанные с возможной угрозой и направленные на будущее.

Можно сказать, что это три отрицательные эмоции, переходящие друг в друга с разной степенью интенсивности являются одним и тем же чувством. Сначала возникает волнение и беспокойство, затем – тревога и страх. Все они могут возникнуть в результате неэффективных ассоциаций и как правило связаны с потребностью в безопасности. Важно отметить, что сильно пережитый страх откладывается не только в центральной нервной системе (ЦНС), но и в мышечной памяти. Если состояние страха подкрепленное сильными эмоциональными переживаниями, то в дальнейшем оно начнет проявляться произвольно на какое-либо повторное событие. Так возникают различные фобии. Например, у молодого человека бандиты под угрозой ножа отобрали деньги,

¹ © Катанский С. А., 2025.

² © Есаулов М. Н., 2025.

³ © Климаков А. В., 2025.

сам вид острого холодного оружия и тактильные ощущения от уколов им могут надолго отложиться в его подсознании. Затем, повзрослев и став служащим правоохранительных органов, он сталкивается с правонарушителем, который решит оказать ему сопротивление холодным оружием. Страх перед образом ножа, который ему однажды в юности пришлось пережить может у него проявляться автоматически и он не сможет провести задержание, или пострадает, получив механические повреждения тела. Другой пример, когда на занятиях по физической подготовке обучают защитам против ножа, используя только деревянный или резиновый его макет. Оперативник, даже сдавший на отлично экзамен по самозащите, столкнувшись с преступником, атакующим его ножом, может в стрессовой ситуации забыть все чему его обучали и пострадать. Затем, неудачная ситуация может привести к фобии. Подобные расстройства психики не только могут мешать жить нормальной полноценной жизнью, но и приводят к различным физическим заболеваниям. Практика ученых психологов показала, что если в основе заболевания психики лежит страх или фобия, избавляться от подобных расстройств нервной системы традиционным путем очень трудно. В результате поисков психологи пришли к выводу, что воздействовать нужно на бессознательную часть разума пациента, в которой запечатлен этот страх. Для этого нужно помочь ему прожить негативный опыт, и благополучно завершить незавершенный гештальт. Это понятие, обозначающее прерванное, но животрепещущее событие, которое требует завершения в настоящем времени. Однако несмотря на все многообразие техник по работе со страхами, в их основе лежат два общих принципа, которые состоят в том, чтобы каким-либо образом индивид мог прожить свой страх и осознать его. Ниже изложен метод, который был апробирован на военнослужащих, проходящих переподготовку в РГВВДУК имени В.Ф. Маргелова.

В основе обучения подавления страха перед угрозой холодного оружия легла психологическая теория поэтапного формирования умственных действий и двигательного навыка, разработанная под руководством П. Я. Гальперина [1, с. 28]. Ее использование предполагало из нужного для изучения разнообразия технических действий выделить элементы, которые могли являться ключевыми для своих родственных групп и на основе которых могла строиться цепочка следующих усложнений. Также разработка системы ориентиров, которая помогала обучающимся осознанно усваивать новый материал, и создавали для них такие условия, которые вынуждали их действовать правильно, в требуемой форме и с заданными показателями.

Применение теории нашло отражение и в спортивной науке (например, Л. В. Чхаидзе (1948 г.), (В. К. Палий (1974 г.), Л. П. Матвеева (1977 г.), А. Новикова (1974 г.), М. М. Богена (1985 г.). В исследованиях, проведенных этими учеными, существуют рекомендации, направленные на учет различных этапов формирования умственных действий с положительным эффектом их переноса с одного двигательного действия на другое [2, с. 10]. Такой подход к системе передачи знаний помогал обучающимся осознанно усваивать новый материал и создавал для них такие условия, которые вынуждали их действовать в требуемой форме и с заданными показателями. Основные положения теоретических

разработок этих ученых в областях педагогики и психологии позволили их эффективно использовать для подавления чувства страха на основе обучения приемам самозащиты против угрозы или нападения ножом. Использование теории поэтапного формирования умственных действий предполагало выделить последовательность этапов обучения приемов обезоруживания, в которых каждый успешно освоенный этап являлся бы логическим фундаментом в освоении последующего.

Цель исследования: в течении нескольких занятий помочь занимающимся преодолеть страх, возникающий при угрозе или нападении противника вооруженного ножом.

Задачи исследования:

1. Обучить правильным захватам за плоскость клинка ножа для выполнении приемов обезоруживания.
2. Из комплекса разучиваемых технических действий выделить ключевой элемент обезоруживания.
3. Разработать комплекс специальных подготовительных упражнений, поэтапно обеспечивающий безопасность при тренировке с использованием ножа.

На первом этапе обучения подавления страхов перед использованием холодного оружия (ножа) применялся тактильный метод привыкания к нему, включающий в себя шесть упражнений.

Исследования проводились на группе офицеров, приехавших на переподготовку в РГБВДКУ имени В.Ф. Маргелова.

Упражнение первое

Обучающиеся, взяв в руки острый нож, проводили его плоскостью себя по различным открытым участкам тела: лицу, горлу и т. д. Этот метод подавления страха и приучению к холодному оружию был использован казаками характерниками.

Упражнение второе

По команде «К бою готовьтесь» оба партнера становились друг против друга, атакующий, развернув горизонтально плоскость клинка ножа, прижимал его кончик к туловищу партнера. По команде «Ножом коли» атакующий плавно выпрямлял вооруженную руку вперед, защищающийся делал шаг назад с наклоном туловища вперед, нейтрализуя уходом действие атакующего. Затем партнеры возвращались в исходное положение.

Упражнение третье

По команде «К бою готовьтесь» оба партнера становились друг против друга, атакующий, развернув вертикально плоскость клинка ножа, прижимал его кончик к животу партнера. По команде «Ножом коли» атакующий плавно выпрямлял вооруженную руку вперед, защищающийся делал шаг назад с одновременным разворотом своего туловища наружу, нейтрализуя таким уходом действие атакующего. Затем партнеры возвращались в исходное положение. Тот же самый уход поворотом туловища можно делать, если кончик ножа упирается в грудь.

Упражнение четвертое

По команде «К бою готовьтесь» атакующий становился сзади партнера, развернув вертикально плоскость клинка ножа, прижимал его кончик к спине партнера. По команде «Ножом коли» атакующий плавно выпрямлял вооруженную руку вперед, защищающийся делал шаг вперед с одновременным разворотом своего туловища наружу, нейтрализуя таким уходом действие атакующего. Затем партнеры возвращались в исходное положение.

Следующие упражнения будут дополнены обезоруживанием, которое будет выполняться методом рычага рукоятью ножа на пальцы противника.

Закономерностей техники единоборства нужно начинать с рассмотрения взаимодействия механических сил, которые возникают при выполнении технических действий. При тщательном рассмотрении действующих сил, возникающих в момент единоборства необходимо учитывать: силу тяжести, силу мышечной тяги и инертное сопротивление тела. Действия этих сил влекут за собой различные изменения положений тела бойца, отдельные части которого удобно рассматривать как рычаги. В учебнике физики под рычагом понимают твердое тело, имеющее точку опоры и способное вращаться вокруг этой точки, называние которой – ось вращения. В рычаге действуют, по крайней мере, две силы с противоположными моментами. В единоборстве под силой, совершающей работу, является прикладываемое к противнику усилие, а противодействующей силой – усилие противника. Для преодоления противодействующей на рычаг силы необходимо либо увеличить силу, совершающую работу, либо изменить длину плеча, через которое совершается работа. В качестве точки опоры могут использоваться любые части тела противника, а в качестве длины плеча – его оружие.

Упражнение пятое

По команде «К бою готовьтесь» оба партнера становились друг против друга. Атакующий держал нож за рукоять, защищающийся захватывал плоскость клинка таким образом, чтобы четыре пальца руки были с одной ее стороны, а большой палец с другой. По команде «Движение начать» атакующий начинает плавные движения вооруженной рукой в разных направлениях, пытаясь коснуться его кончиком туловища партнера. Защищающийся повторяет его движения в противоположном направлении, затем выбрав момент, когда рука атакующего будет выпрямлена, перехватывает ее левой рукой за запястье, а правой давит на плоскость ножа, выворачивая его наружу. Проводит рычаг рукоятью ножа на пальцы партнера, разжимает их и проводит обезоруживание.

Упражнение шестое

По команде «К бою готовьтесь» оба партнера становились друг против друга. Атакующий держал нож за рукоять, защищающийся обхватывает плоскость клинка ножа обеими ладонями. По команде «Движение начать» атакующий начинает плавные движения вооруженной рукой в разных направлениях, пытаясь коснуться его кончиком туловища партнера. Защищающийся повторяет его движения в противоположном направлении, затем выбрав момент, когда рука атакующего будет выпрямлена, давит на плоскость клинка, выворачивая его

наружу. Проводит рычаг рукоятью ножа на пальцы партнера, разжимает их и проводит обезоруживание.

Упражнение седьмое

Разучить разворот ножа наружу прижимая его плоскость в животу от угрозы им спереди.

По команде «К бою готовьтесь» оба партнера становились друг против друга, атакующий, развернув горизонтально плоскость клинка ножа, прижимал его кончик к туловищу партнера. По команде «Ножом коли» атакующий плавно выпрямлял вооруженную руку вперед, защищающийся одновременно делает шаг назад, наклоняется вперед, прижимает нож к своему туловищу и, вернувшись в исходное положение, обезоруживает нападающего.

Упражнение восьмое

По команде «К бою готовьтесь» оба партнера становились друг против друга, атакующий, развернув вертикально плоскость клинка ножа, прижимал его кончик к животу партнера. По команде «Ножом коли» атакующий плавно выпрямлял вооруженную руку вперед, защищающийся делал шаг назад левой ногой с одновременным разворотом туловища влево, прижимал ладонью правой руки нож к своему туловищу, возвращался в исходное положение, обезоруживал атакующего и обозначал левым кулаком удар в его голову.

Следующими упражнениями по снятию страха перед угрозой нападения холодным оружием будет разучивание обезоруживанию захватом за клинок от ударов ножом: прямо, снизу, справа налево, слева на право и сверху. Ключевым действием исполнения технического действия будет захват запястья и рычаг разворотом ножа захватом за его плоскость.

Разучивать отбор оружия нужно начинать с конечной фазы окончания движения руки, т. е. атакующий принимает статическую позицию с выведением вперед вооруженной руки, захватив нож в зависимости от имитации атакующего действия. Защищающийся делает шаг вперед захватывает одной рукой запястье, другой плоскость клинка, разворачивает его наружу и проводит обезоруживание

Все приемы обезоруживания захватом за плоскость клинка против ударов ножом из различных положений нужно разучивать поочередно и в динамическом исполнении.

В ходе эксперимента была разработана методика преодоления страха при угрозе или нападении ножом.

Педагогические наблюдения и проведенный опрос обучающихся показал, что хватает трех-четырех занятий, чтобы у них уменьшился страх при выполнении приемов самозащиты от нападения острым холодным оружием.

Список литературы

1. Гальперин П. Я. Типы ориентировки и типы формирования действий и понятий // Доклады Академии педагогических наук РСФСР. 1958. № 2. С. 28–31.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М. : ФиС, 1985.

Катиева А. М.¹,
курсант международно-правового факультета
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Кузин В. В.,
преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (ОВД) характеризуется высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, связанными с необходимостью оперативного реагирования на чрезвычайные ситуации, пресечения правонарушений, задержания преступников, а также с длительным пребыванием в стрессовых условиях. Эти факторы оказывают существенное влияние на физическое состояние сотрудников ОВД, увеличивая риск развития профессиональных заболеваний, снижая уровень работоспособности и ухудшая качество жизни. Поэтому профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП) является неотъемлемой частью подготовки и профессиональной деятельности сотрудников ОВД, обеспечивая их физическую готовность к выполнению служебных обязанностей и способствуя профилактике профессиональных заболеваний.

Цель настоящей статьи – всесторонний анализ влияния ППФП на физическое состояние сотрудников ОВД, выявление наиболее значимых компонентов физической подготовки.

Физическая подготовка, направленная на развитие силы, выносливости, скорости, гибкости и координации, оказывает комплексное влияние на физическое состояние организма. Регулярные тренировки приводят к адаптивным изменениям в различных системах организма:

1. *Сердечно-сосудистая система.* Увеличивается ударный и минутный объем сердца, снижается частота сердечных сокращений в состоянии покоя, повышается эффективность кровообращения, увеличивается капилляризация мышц. Это приводит к улучшению выносливости и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

2. *Дыхательная система.* Увеличивается жизненная емкость легких, улучшается вентиляция легких, повышается эффективность газообмена. Это приводит к улучшению аэробной выносливости и снижению риска развития заболеваний дыхательной системы.

¹ © Катиева А. М., 2025.

3. *Мышечная система.* Увеличивается мышечная масса, сила и выносливость, улучшается мышечная координация, повышается плотность костной ткани. Это повышает работоспособность, снижает риск травм и способствует профилактике остеопороза.

4. *Нервная система.* Улучшается нервно-мышечная координация, повышается скорость реакции, улучшается способность к концентрации внимания, снижается уровень стресса и тревожности.

5. *Эндокринная система.* Увеличивается продукция эндорфинов, что способствует улучшению настроения и снижению болевой чувствительности.

Различные компоненты физической подготовки имеют неодинаковое влияние на физическое состояние сотрудников ОВД, в данной статье мы их рассмотрим более подробно:

1. Важную роль в данной теме играет силовая выносливость, так как она нужна для выполнения длительных физических нагрузок, связанных с преследованием преступников, удержанием задержанных лиц, преодолением препятствий. Недостаточный уровень силовой выносливости приводит к быстрому утомлению, снижению эффективности работы и риску получения травм.

2. Скоростно-силовые качества, которые необходимы для выполнения кратковременных, но интенсивных действий, связанных с нейтрализацией сопротивления, преодолением внезапных препятствий, применением специальных средств.

3. Также важна гибкость, для поддержания подвижности суставов и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, что особенно актуально при выполнении физических упражнений.

4. Координация, которая обеспечивает точность и эффективность движений, снижает риск получения травм при выполнении служебных действий.

5. Мышечная сила, которая обеспечивает эффективное выполнение физических упражнений, способствует профилактике травм, повышает работоспособность.

Можно рассмотреть профессиональные заболевания, как следствие несоблюдения минимальной физической подготовки сотрудников ОВД, учитывая постоянные условия их профессии.

Недостаточный уровень физической подготовки сотрудников ОВД способствует развитию следующих профессиональных заболеваний:

1. Сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь).

2. Заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артроз, травмы).

3. Заболевания нервной системы (неврозы, депрессии).

4. Профессиональное выгорание.

Развитие адекватной системы ППФП может существенно снизить риск развития указанных заболеваний.

Регулярное и правильное выполнение физических упражнений, в первую очередь, способствует укреплению здоровья. История применения физических упражнений и научные исследования их влияния на человеческий организм

свидетельствуют о том, что целенаправленное и систематическое использование средств физической культуры и спорта оказывает многогранное и глубокое воздействие на физическое развитие, состояние здоровья и физическую подготовленность, охватывая все аспекты, определяющие физическое состояние человека. Физическое развитие, определяемое, в первую очередь, строением и пропорциями человеческого тела, подвергается значительным изменениям под воздействием регулярных физических упражнений. Эти изменения касаются не только антропометрических и внешних характеристик, но и функциональных показателей. Регулярное и правильное выполнение физических упражнений способствует укреплению опорно-двигательного аппарата человека, включая удлинение, утолщение и повышение прочности костей, а также укрепление и увеличение эластичности связок, и увеличение мышечной массы. Например, у мужчин, активно занимающихся спортом, мышечная масса составляет 45–50 % от общего веса тела, тогда как у здоровых мужчин, не занимающихся физической активностью, этот показатель составляет 35–40 %. Вследствие укрепления опорно-двигательного аппарата человека уменьшаются возможности его травмирования как в обычных условиях, так и при больших физических нагрузках. Физические упражнения способствуют увеличению объема грудной клетки, плечевого пояса, бедер и голеней, одновременно уменьшая окружность живота и толщину кожно-жировой складки. В детском и юношеском периодах физическая активность может также положительно сказываться на росте. Эти изменения приводят к значительным трансформациям во внешнем физическом облике человека. Формы грудной клетки, позвоночника, рук, шеи, ног и стоп становятся более правильными, естественными и пропорциональными. Увеличение мышечной массы и снижение жировой прослойки способствуют рельефности мышц и улучшению осанки. В результате фигура человека приобретает стройность и привлекательность. Также наблюдаются прогрессивные изменения в функциональных показателях физического развития, таких как увеличенная жизненная емкость легких, подвижность грудной клетки и мышечная сила, становится более оптимальным и стабилизируется вес человека, легкой и красивой делается его походка.

Путем целенаправленного систематического воздействия физических упражнений представляется возможным также весьма эффективно исправлять многие, уже сформировавшиеся, а в ряде случаев и врожденные недостатки в физическом развитии человека. Правильное и гармоничное физическое развитие человека может быть обеспечено только при условии многосторонней физической подготовки, так как результативность занятий отдельными видами физических упражнений в этом отношении весьма специфична. Спортивная гимнастика содействует преимущественно развитию мышц плечевого пояса; бег и прыжки – развитию мышц ног и т. п. Поэтому при одностороннем, ограниченном применении лишь отдельных видов физических упражнений и спорта гармоничное физическое развитие затрудняется.

Улучшение физического развития создает благоприятные предпосылки для полноценного проявления всех функций человеческого организма, что положительно влияет на укрепление здоровья, проявление и развитие двигательных

способностей человека. Состояние здоровья человека под воздействием систематического использования физических упражнений существенно улучшается. Это проявляется в достаточно стойких благоприятных изменениях функционального состояния организма

В заключение можно утверждать, что физическая подготовка играет критически важную роль в обеспечении эффективности и здоровья сотрудников ОВД. Их профессиональная деятельность, характеризующаяся высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, требует высокого уровня развития силы, выносливости, скорости, гибкости и координации. Недостаточная физическая подготовка увеличивает риск развития профессиональных заболеваний, снижает работоспособность и ухудшает качество жизни сотрудников.

Научные исследования показали тесную взаимосвязь между компонентами физической подготовки и различными показателями физического здоровья сотрудников ОВД. Развитие силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации положительно коррелирует с уровнем функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечной силой и выносливостью, а также благоприятно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата. Сильная корреляция была обнаружена между низким уровнем физической подготовки и повышенным риском развития таких профессиональных заболеваний, как сердечно-сосудистые патологии, заболевания опорно-двигательного аппарата, и психоэмоциональные расстройства (рис. 1).



Рис. 1. Следствие снижения физических нагрузок на организм

В свете полученных данных, необходимо пересмотреть и оптимизировать существующие системы физической подготовки сотрудников ОВД. Традиционные подходы, часто ориентированные на общую физическую подготовленность, недостаточно эффективно решают задачи обеспечения профессиональной готовности сотрудников к выполнению специфических служебных функций, а также недостаточно учитывают индивидуальные особенности сотрудников.

Переход к персонализированным программам физической подготовки, включающим в себя комплексный подход, охватывающий все основные компоненты физической подготовленности. Особое внимание необходимо уделить развитию

силовой выносливости и скоростно-силовых качеств, а также включению в тренировочный процесс специализированных упражнений, моделирующих реальные ситуации служебной деятельности. Регулярный мониторинг физического состояния сотрудников, а также внедрение программ профилактики профессиональных заболеваний позволят не только повысить эффективность работы сотрудников ОВД, но и улучшить качество их жизни, продлив их карьеру и снизив риск преждевременного выхода на пенсию по состоянию здоровья.



Рис. 2.

Для достижения максимальной эффективности предлагаемой системы, необходимо также обеспечить наличие современной материально-технической базы, пройти переподготовку инструкторского состава, и внедрить системы мотивации сотрудников к регулярным занятиям физической культурой. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку более точных методов оценки физического состояния сотрудников ОВД, а также на изучение долгосрочных эффектов предлагаемых программ физической подготовки. Только комплексный, научно обоснованный подход к организации и контролю физической подготовки может гарантировать высокий уровень профессиональной готовности и крепкого здоровья сотрудников органов внутренних дел, что является важнейшим фактором обеспечения безопасности граждан и эффективной работы правоохранительных органов.

Список литературы

1. Анохин П. К. Принципы системной организации функций. М. : Наука, 2023.
2. Баевский Р. М. Вегетативная нервная система и физиологические корреляты психической деятельности. М. : Медицина, 2020.
3. Брехман И. И. Валеология: наука о здоровье. М. : Физкультура и спорт, 2022.
4. Струганов С. М., Катрина М. И., Ахматгатин А. А. Факторы повышения мотивационно-ценностного отношения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 368–372.

5. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. М. : Просвещение, 2024.
6. Кутузов С. А. Профессиональная деятельность сотрудника органов внутренних дел : учебное пособие. М. : Юнити-Дана, 2021.
7. Ланге Н. А. Физиологические основы физической тренировки. М. : Физкультура и спорт, 2023.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2021.
9. Смирнов К. М. Организация и методика физической подготовки в органах внутренних дел. М. : Академия управления МВД России, 2023.
10. Столяренко А. М. Психология управления. М. : Юнити-Дана, 2023.
11. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/.
12. Ефременко М. А. Содержание нормативно-правовых актов МВД России в части обучения боевым приемам борьбы // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования : ретроспектива, реальность и будущее : сборник научных трудов / отв. ред. С. М. Струганов. Иркутск, 2017. С. 49–52.

Кодзоков А. Х.¹,
*старший преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института (филиала)
Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО РЕЖИМА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ: СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ И СПОСОБЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Результативное противостояние антиобщественным проявлениям со стороны лиц, допускающих нарушение предписаний законодательства, возможно на сегодняшний момент лишь в исполнении сотрудников правоохранительных органов, рассматривающих работу над собственными физическими возможностями как приоритет профессиональной подготовки. Навыки сотрудника полиции, полученные однажды, должны постоянно апробироваться и совершенствоваться, чтобы в критические моменты их применение могло помочь решить практическую задачу. К сожалению, общество в нашей стране пока не может характеризоваться как победившее преступность, а связанные с насилием по отношению к населению поведенческие акты злоумышленников по-прежнему пополняют статистику правоприменительной хроники.

Чтобы суметь в ходе разворачивающейся схватки эффективно пресечь посягательство противника полицейским необходим планомерный тренировочный процесс с заранее установленными целями и арсеналом средств их достижения. Развивать необходимо базовые физические качества, чтобы, когда потребуется, суметь проявить силу, выносливость, скорость, подвижность, быстроту реакции, координированность, гибкость. Ценность общефизической подготовки заключается в том, что она позволяет полицейским расширять горизонт возможностей, а изначально недоступные показатели указанных параметров рассматривать как рутинную тренировочную задачу. На практике это будет означать, что тренированный сотрудник органов внутренних дел (ОВД) будет иметь существенно большие шансы догнать пытающегося скрыться правонарушителя, преследовать его длительное время, проявляя выносливость, успешно преодолеть препятствия окружающей среды, сохранив ориентацию в пространстве и контроль над телом благодаря координационным умениям, вступить в единоборство с соперником и, посредством преимущества в силе, добиться его удержания либо конвоирования.

Помимо функциональных возможностей, полицейским для успешной служебной деятельности важно знать и уметь использовать систему боевых приемов борьбы, которые специально сконструированы под нужды сотрудников правоохранительных органов. Данные элементы представляют комплексы дви-

¹ © Кодзоков А. Х., 2025.

гательных действий, частично копирующие технику спортивных единоборств, однако, характеризующиеся двумя важными особенностями:

1. Максимальная простота воздействия, чтобы прием был реализуем практически в любых условиях и по отношению к любому оппоненту.

2. Причинение правонарушителю лишь необходимого физического ущерба во избежание чрезмерных повреждений.

Обычно, первичное разучивание боевых приемов борьбы происходит в образовательных организациях МВД России. Совершенствование базовой техники выполнения боевых приемов борьбы должно проходить по двум основным направлениям. Первое направление заключается в систематическом пополнении профессиональных двигательных навыков. Второе направление связано с воспитанием координационных способностей, необходимых для выполнения задержания правонарушителей в условиях с внезапно меняющейся оперативной обстановкой [1, с. 36].

Сначала, на этапе ознакомления с боевыми приемами, обучающиеся составляют представление о манере двигательного действия, степени необходимого мышечного напряжения и точках приложения усилий, т. е. формируют технику выполнения элементов. Далее, под руководством преподавателя курсанты (слушатели) вырабатывают оптимальную манеру проведения приема с акцентом на уменьшение энергозатратности и повышение эффективности действий. Когда указанные цели достигнуты, приемы могут быть адаптированы под практические условия, в которых полицейские несут службу, например, путем моделирования условных типовых ситуаций.

На первом этапе, когда создается начальное представление о технике приема, необходимо, в первую очередь, сформировать у обучаемых образное (смысловое) представление о способе выполнения приема. На следующем – этапе разучивания техники – происходит уточнение представления о приеме в общем, а также во всех его главных деталях. На заключительном этапе обучения происходит совершенствование выполнения приема – формирование навыка. Процесс совершенствования заключается, во-первых, в устранении незначительных ошибок в технике приема (особенно в его основе) и в достижении стабильности (надежности) выполнения приема. Во-вторых, выполнение приема тренируется в различных условиях и обстоятельствах (иными словами – ситуациях) применения физической силы, характерных для практической деятельности сотрудников полиции. В конечном результате достигается автоматизированность действия, т. е. формируется такая степень владения приемом, которая отличается минимальным участием сознания в контроле за его выполнением [2, с. 61].

Даже самая подготовленная аудитория в условиях ограниченного по времени практического занятия и невозможности проявления педагогом полноценного индивидуального подхода не сможет уяснить все нюансы боевого приема после его демонстрации. Чтобы обучающиеся поняли структуру, анатомические предпосылки и векторы воздействия, прием должен быть разобран на фазы, на объяснение значений, на которых преподавателю необходимо заострить внимание. Далее – показать моменты перехода из одной фазы в другую, а лишь потом начинать комплексную отработку. Специфика приема может предпола-

гать его разделение при обучении на разное количество фаз; также рассмотрению подлежат и манипуляции по изготовке к защитными или оборонительным действиям, группировка тела, возможность скрытия «предстартов» – подготовительных действий, позволяющих оппоненту понять, что предпримет полицейский (замах при ударе, перенос веса тела с одной ноги на другую при перемещении и т. д.).

Фазы боевых приемов борьбы просматриваются в естественном порядке их выполнения: исходное положение и хват, расслабляющий удар, собственно прием, завершающее положение. Заслуживает упоминания мнение, что такие наглядные членения приема, как правило, ошибочны. В процессе обучения они приводят к тому, что боевой прием трудно выполнить в движении и в условиях борьбы (обоюдного противодействия). Например, при освоении бросков выведение противника из равновесия и принятие позы для броска, стоя на месте, обуславливают формирование трудно преодолеваемого стереотипа не только остановки в позе для броска, но и прекращение воздействия на противника [3, с. 40].

Повышение эффективности процесса обучения курсантов и слушателей вузов МВД России боевым приемам можно добиться точно, своевременно и постепенно, применяя некоторые педагогические приемы. Например, для понимания разницы выполнения элемента со свежими силами и на фоне усталости, периодически преподаватель может ставить задачу на отработку приемов после физической нагрузки (ее величина также варьируется от незначительной до существенной). Закрепощенная работой мускулатура будет медленнее откликаться на импульсы нервной системы, а потому качество выполнения приема произвольно изменится. Данный вариант отработки позволит полицейским понять, насколько снижаются их возможности в реальном противостоянии с преступником, если ему предшествовала различная двигательная активность.

Другой пример: отработка приемов, связанных с болевым воздействием на обе руки и на обе ноги. Загибы, рычаги, дожимы, скручивания и узлы будут значительно более эффективны, если уметь выполнять их на правую и левую сторону. Это позволит в пылу схватки не стараться перейти в более удобное положение, теряя время и контроль над противником, а сразу переводить его в требуемое положение и ограничивать свободу перемещения.

В целях воспитания физических качеств и закрепления навыков выполнения разученных комбинаций тренировки по общефизической подготовке нужно чаще чередовать с соревновательными элементами: учебно-тренировочные бои по правилам рукопашного боя, бокса и кикбоксинга; схватки по правилам борьбы дзюдо и самбо. Особое значение в совершенствовании физической подготовленности сотрудников ОВД имеет качественное формирование базовой техники выполнения боевых приемов борьбы, посредством разучивания комбинаций и моделирования ситуаций задержания правонарушителей в условиях оперативно-служебной деятельности [4, с. 162].

Следование приведенным рекомендациям и соответствие учебно-тренировочного процесса указанным принципам может способствовать детализации подготовки сотрудников полиции и более качественному практическому применению боевых приемов в службе.

Список литературы

1. Волков А. Н., Кузнецов С. В. Операционная структура техники боевых приемов борьбы // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник научных трудов. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2018. С. 35–38.
2. Воротник А. Н., Тарасенко А. А., Лопатин И. И. К вопросу совершенствования базовой техники выполнения боевых приемов борьбы у обучающихся образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных трудов. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 60–63.
3. Еремин Р. В. Общие принципы изучения и совершенствования техники боевых приемов борьбы // Автономия личности. 2022. № 1. С. 39–43.
4. Алдошин А. В. Методические особенности обучения курсантов образовательных организаций МВД России приемам освобождения от захватов, обхватов и удержаний лежа в аспекте решения проблемы физической безопасности личности полицейского // Автономия личности. 2020. № 1. С. 160–165.

Костиков К. Н.¹,

*старший преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

Величко В. М.²,

*профессор кафедры физической подготовки
и спорта Академии Государственной
противопожарной службы МЧС России*

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

В современных условиях к сотруднику полиции предъявляются особенно повышенные требования. В условиях сложившейся геополитической обстановки существенно повышаются риски возникновения ситуаций, связанных с пресечением преступлений. Множество сотрудников полиции несут службу на территориях, граничащих с зоной проведения специальной военной операции. Физическая подготовка является своеобразным фундаментом для прививания оперативно-служебных и боевых умений и навыков, которые, в свою очередь, особо актуальны на данный момент.

Во всех образовательных организациях МВД России в образовательную программу включена учебная дисциплина «Служебно-прикладная физическая подготовка», в рамках которой реализуется «основная» физическая подготовка. Однако, в зависимости от учебных планов, занятия по данной дисциплине проводятся один-два раза в неделю (как правило два-четыре академических часа). На наш взгляд, при учете параллельной нагрузки на курсантов и слушателей, такого количества времени не достаточно для достижения цели дисциплины, заключающейся в формировании физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Самостоятельная физическая подготовка направлена на компенсирование отсутствия должного количества времени на основную физическую подготовку. В. В. Безотосов, рассматривая специфику самостоятельной физической подготовки, отмечает: «Сейчас физподготовка курсантов системы МВД России в любом случае должна включать в себя такие важные компоненты, как опыт самоконтроля, саморазвития, а также контроля своих достижений» [1, с. 1–2]. На наш взгляд, прививать осознание значимости вышеуказанных компонентов, необходимо в рамках учебных сборов перед поступлением в образовательные ор-

¹ © Костиков К. Н., 2025.

² © Величко В. М., 2025.

ганизации МВД России, а также в рамках первых курсов обучения. Получая высшее образование, обучающийся должен понимать, что значительная его часть ложится на самообразование, за которым лишь должен осуществляться консультативный контроль со стороны профессорско-преподавательского состава.

Р. В. Еремин, рассматривая роль самостоятельной физической подготовки, отмечает, что «осуществление самостоятельной физподготовки для курсантов образовательных организаций в системе МВД России – очень важная на сегодня важная форма их развития и поддержания на должном уровне имеющихся физических качеств и их улучшение, а также поддержание их достаточных функциональных возможностей» [2, с. 2–4]. С данной точкой зрения вполне можно согласиться, поскольку самостоятельная подготовка направлена не только на улучшение личных показателей в освоении основной учебной дисциплины, но и позволяет легче переносить нагрузки в процессе профессионального обучения. Научный интерес представляет новая стратегия профессиональной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России. Исходя из требований нормативных правовых актов, она должна включать в себя два направления деятельности. Первое – это специальные занятия по дисциплине «Служебно-прикладная физическая подготовка», предусмотренные учебной программой и планом, а второе – это непосредственная самостоятельная деятельность, включающая в себя осознанную спортивную деятельность. Таким образом, несмотря на приоритет основной программы, фундаментальная основа в виде физической готовности к ее освоению, в основном закладывается курсантами самостоятельно.

В условиях различной дополнительной нагрузки на курсантов и слушателей времени на систематические занятия практически не остается. Занятия по самостоятельной физической подготовке в условиях отсутствия физических сил не приносят должной эффективности, а организм не успевает восстанавливаться до начала следующего учебного дня. Контроль за усвоением учебной программы в виде нормативов по физической подготовке предполагает, что с каждым последующим семестром они усложняются. Полагается, что курсант (слушатель) с каждым днем повышают свои показатели. Однако на практике результаты по сдаче контрольных нормативов с каждым годом обучения в большинстве снижаются. На наш взгляд, решением данной проблемы могли бы послужить изменения, вносимые в распорядок дня. Необходимо предоставить курсантам (слушателям) 1–1,5 ч примерно два-три раза в неделю время на занятие самостоятельной физической подготовкой в расположении образовательной организации. Такое нововведение имеет ряд положительных сторон.

Во-первых, курсанты и слушатели получают время для совершенствования своей физической формы, следствием чего повышается их физическая и психологическая устойчивость к нагрузкам.

Во-вторых, образовательные организации оснащены всем необходимым для занятий самостоятельной физической подготовкой.

В-третьих, установление контроля за такими занятиями руководством факультетов стимулировало бы курсантов к таким занятиям.

Предлагаемое нами решение невозможно реализовать без участия преподавательского состава. Преподаватели по физической подготовке, наряду с про-

ведением занятий по основной образовательной программе, должны осуществлять консультативную помощь в организации самостоятельной подготовки. Вместе с тем, повышению эффективности занятий по самостоятельной физической подготовке способствовало бы и своевременное обозначение преподавателем проблем того или иного курсанта (слушателя) на занятиях по основной образовательной программе и предложение курсанту решения проблем, возникших при усвоении отдельных элементов.

Под воздействием на курсантов и слушателей различного рода нагрузок, указанных нами выше, снижается и личная заинтересованность к занятиям по самостоятельной физической подготовке. В целях повышения такой заинтересованности, предлагаем проводить один-два раза в две недели спортивные соревнования между подразделениями Университета по сдаче контрольных нормативов по физической подготовке (в том числе и боевых приемов борьбы, самообороне без оружия, полосе препятствий и др.). Спортивный интерес способствовал бы психологической заинтересованности курсантов и слушателей в занятии физической подготовкой. При проведении таких соревнований необходимо учитывать общий результат подразделения, что способствовало бы его сплоченности. В таком случае курсанты, которые наиболее физически подготовлены, помогали бы тем курсантам, которые имеют проблемы в освоении учебной дисциплины. Вместе с тем, один-два раза в месяц необходимо проводить спортивные соревнования по игровым видам спорта. Данное решение способствовало бы психоэмоциональной разгрузке курсантов и слушателей.

Продолжая мысль об изменениях в распорядке дня, предлагаем в рамках разработки планов выходного дня предусмотреть организацию спортивных мероприятий. Так, например, наряду с культурными и просветительскими мероприятиями, посещаемых в рамках плана выходного дня, можно один раз в месяц организовывать спортивные игры с мячом между подразделениями как постоянного, так и переменного состава. В рамках выходного дня, полагаем, можно было бы предусмотреть организацию выездных занятий по плаванию (в легком темпе), что способствовало бы улучшению восстановления организма за выходной день.

Участие руководителей на личном примере может продемонстрировать значимость развития физических умений и навыков, повышения уровня физической подготовки. Осознавая психологически тот факт, что руководители разного звена готовы вместе с переменным составом участвовать в спортивных мероприятиях, курсанты и слушатели самостоятельно начнут проявлять интерес к их участию.

Указанные нами выше предложения способствуют достижению одной из главных задач любой социальной группы, а именно – ее сплочение. Переживая больше положительных эмоций, курсанты и слушатели в рамках своих учебных взводов, курсов или даже факультетов, несомненно, устанавливают дружественные и товарищеские связи. В психологии одной из целей коллектива выделяют развитие в нем отдельного индивида [3, с. 23–24]. Иными словами, цель коллектива – это личностный рост в рамках малых групп, основанный на взаимосвязи и взаимопомощи его участников. В рамках данной тематики, самостоя-

тельная подготовка не всегда означает то, что курсант (слушатель) в одиночку занимается развитием своих физических умений и навыков [4, с. 56–57]. Напротив, в целях повышения физических результатов, абсолютно положительным явлением выступает то, что курсанты (слушатели), имеющие успехи в освоении учебной дисциплины, оказывают помощь тем курсантам (слушателям), которые имеют в таком освоении определенные проблемы. Таким образом, можно прийти к выводу о том, что существует определенная причинно-следственная связь, где формирование правильного коллектива способствует повышению его уровня физической подготовленности.

На наш взгляд, существенной проблемой в освоении основной образовательной программы является низкий уровень подготовленности курсантов к сдаче нормативов по боевым приемам борьбы. При поступлении в высшие учебные заведения МВД России к абитуриентам не предъявляются требования, которые предполагали бы, что для поступления необходимо наличие спортивных разрядов по каким-либо видам единоборств. Столкнувшись впервые с необходимостью применять физическую силу, а еще и в определенном порядке, совершенно очевидно, что у курсантов первых курсов обучения возникают определенные проблемы. Полагаем, что решением данной проблемы могла бы послужить организация спортивных секций по самообороне без оружия, рукопашному бою и др. В целях привлечения к участию в таких кружках необходимо разработать определенную систему поощрения курсантов (например, повышение оценки на один балл при сдаче контрольных нормативов и т. д.). Участие в такого рода спортивных секциях, позволило бы курсантам первых курсов быстрее адаптироваться к освоению основной образовательной программы.

Подводя итоги, стоит сказать, что без изменения действующего распорядка дня устранить причины ненадлежащей самостоятельной физической подготовки достаточно трудно. Предложенные нами пути решения не отходят от концепции организации служебного времени и при том, решают проблему недостаточного уровня освоения основных образовательных программ по дисциплине «Служебно-прикладная физическая подготовка».

Список литературы

1. Безотосов В. В. Специфика самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Эпоха науки. 2020. № 22.
2. Еремин Р. В. Развитие и совершенствование физических качеств курсантов вузов МВД России // Наука-2020. 2019. № 8 (33).
3. Пырьев Е. А. Психология малых групп: учебное пособие. М. : Берлин : Директ-Медиа, 2019.
4. Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел : учебное пособие / [А. Р. Косиковский и др.]. М. : Академия управления МВД России, 2020.
5. Ефременко М. А. Содержание и последовательность обучения боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : сборник научных трудов / под ред. С. Н. Баркалова, А. В. Алдошина. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 68–74.

Кондратьев С. Д.¹,
начальник кафедры тактико-специальной,
огневой и физической подготовки
Тверского филиала
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат педагогических наук

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В данной статье рассматриваются наиболее эффективные методы из спортивной психологии, которые спортсмены могут использовать для повышения концентрации, уровня адаптации к стрессовым ситуациям, что, несомненно, будет способствовать повышению спортивных результатов на соревнованиях.

В жизни современного спортсмена грамотно построенная физическая подготовка – это лишь половина успеха в контексте спортивных достижений. Тренерский состав любой сборной команды, индивидуального спортсмена, да и сами спортсмены, участвующие в соревнованиях любого масштаба, добивающиеся стабильных результатов, понимают, что психологическая подготовка спортсмена, наряду с его физической формой не менее важна. В условиях соревновательной деятельности способности спортсмена к концентрации и адаптации в стрессовой ситуации, способность справиться со своей тревогой может стать ключевым фактором, определяющим победу.

Почему же психологическая подготовка спортсмена в современном спорте, не только высоких достижений, приобретает столь важную роль. Спортивная психология – это область психологии, которая изучает поведение, мышление и эмоциональное состояние спортсменов, а также применяет психологические принципы для улучшения достижений, повышения эффективности тренировок и помощи в преодолении психологических трудностей. Спортивная психология фокусируется на оптимизации психологического состояния и эмоционального благополучия спортсмена, что напрямую детерминирует на результаты спортивной деятельности. Современный спорт высших достижений имеет прямую зависимость от спортивной психологии. Спортсмены сборных команд России, территориальных округов на современном этапе постоянно совершенствуют психологические стратегии в сочетании с физическими нагрузками с целью повышения готовности противостоянию стрессу на соревнованиях.

Рассмотрим наиболее частые трудности, с которыми сталкиваются спортсмены. Спортивная психология ставит неоспоримым тот факт, что во время своей соревновательной деятельности спортсмены часто сталкиваются с двумя наиболее распространенными проблемами: страх перед выступлением и недостаточность концентрации. Страх поражения на соревнованиях, возможность разочарования коллег по команде, тренера или близких зачастую приводят

¹ © Кондратьев С. Д., 2025.

к излишней нервозности спортсмена, перенапряжению мышечных волокон, что в конечном итоге приводит к ошибкам в соревновательной деятельности. Недостаточность концентрации, как правило, сопровождается отвлечением от предстоящих соревнований, неуверенностью в себе, или воздействием внешних факторов – раздражителей, в результате чего спортсмену тяжело «собраться с мыслями».

Среди наиболее распространенных методов, направленных на улучшение концентрации поддержания максимальной отдачи, получивших положительные отзывы как спортсменов, так и тренерского состава, в спортивной психологии рассматривают: методы визуализации, медитации осознанности, применения дыхательных упражнений, умения составлять «внутренний диалог» с самим собой, прогрессивной мышечной релаксации и др. Визуализация, т. е. создание мысленных образов, предусматривает мыслительную «репетицию» своих действий на соревнованиях, а также результатов выступления. Ярко представляя успешное выступление на соревнованиях, спортсмены могут направить свои мыслительные процессы на спокойные и четкие действия во время соревнований. Процессы визуализации способствуют улучшению двигательных навыков уверенности, что, в свою очередь, позволяет улучшить процессы концентрации спортсмена на выполняемых действиях. При уделении внимания в течение 10–15 мин, непосредственно перед соревнованиями, представлению различных ситуаций, возможных трудностей, соревновательных моментов, концентрация внимания спортсмена значительно повышается.

Медитация осознанности помогает спортсменам сохранять «присутствие» концентрируя свои мысли на конкретной ситуации, а не вспоминая прошлые соревнования или задумываясь о предстоящих. Данный метод улучшает концентрацию внимания спортсменов, позволяя контролировать свое внимание и избегать отвлекающих факторов. Осознанность особенно эффективна для спортсменов в тех видах спорта, где требуется постоянное внимание и напряжение (теннис, стрельба, единоборства и др.). В данном методе, как правило, спортсменам рекомендуется сосредоточиться на дыхании, своих телесных ощущениях, «понимании» своего организма и окружающей обстановки.

Важную роль в концентрации внимания спортсменов играют процессы эмуляции соревновательной деятельности, проводимые с целью программирования сознания на процессы концентрации и сосредоточения. Имитация соревнований может быть включена в разминку или отработку определенных движений. Применение данного метода позволит спортсменам избавиться от отвлекающих факторов и достичь нужного психологического состояния для достижения максимальной эффективности. Создание соревновательной деятельности в тренировочном процессе должно носить периодический характер, включающий как физическую, так и психологическую подготовку спортсмена.

Применение разнообразных дыхательных упражнений, в том числе непосредственно перед соревнованиями, помогает снизить частоту сердечных сокращений, уровень стресса, возвращая спортсмену спокойствие и сосредоточенность. Дыхательные упражнения легко выполнять даже непосредственно во время соревнований, в зависимости от вида спорта, что делает их одним из самых доступных инструментов управления тревогой.

Немаловажную роль в психологической подготовке к соревновательной деятельности играет позитивный внутренний диалог спортсмена. Негативные мысли, как правило, усиливают тревожность, уменьшают концентрацию, что в конечном итоге приводит к потере результатов. Позитивный внутренний голос спортсмена, напротив, повышает уверенность и уменьшает чувство страха. Необходимо заменять следующие фразы: «Я не смогу», «Что, если я потерплю неудачу», аффирмациями: «У меня все получится», «Я способен», «Я готов». При чрезмерной тревожности рекомендуется записать несколько позитивных фраз и прочитать их перед соревнованиями, или повторять их про себя при излишней нервозности или чувстве сомнения.

Должное внимание, при подготовке к соревнованиям, необходимо уделять прогрессивной мышечной релаксации, включающей в себя систематическое напряжение и последующее расслабление мышечных групп. Подобный метод позволяет снизить излишнее мышечное напряжение, что часто является сопровождающим фактором чрезмерной тревожности, нарушения концентрации и внимания. Прогрессивная мышечная релаксация позволяет спортсмену почувствовать контроль над всем своим телом, как результат – повышает чувство уверенности и осознанности воспроизводимых мышечных движений.

Несомненно, самостоятельные практики вышеописанных методов могут значительно улучшить концентрацию внимания и помочь справиться с тревогой, однако огромную роль в этом направлении играет спортивный психолог, зачастую являющийся грамотным тренером, что позволяет обеспечить индивидуальный подход к каждому спортсмену. Спортивные психологи, тренерский штаб, как правило, владеют или разрабатывают индивидуальные планы психологической подготовки спортсмена и помогают разработать стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

Таким образом, необходимо отметить, что наряду с максимальной отдачей спортсмена физической активности, повышением результативности, психологическая подготовка играет не менее важную роль для успеха в соревновательной деятельности. Визуализация, осознанность и имитация соревновательной деятельности могут повысить концентрацию внимания, а дыхательные упражнения, позитивный внутренний диалог и техники мышечной релаксации помогают справиться с тревогой перед выступлением на соревнованиях. Интеграция данных психологических тренингов в регулярные тренировки может помочь спортсменам оптимизировать свою психологическую подготовку, что приводит к большему успеху в соревновательной деятельности. Освоение психологической стороны соревновательного процесса позволит спортсмену получить преимущество, необходимое для достижения успеха.

Список литературы

1. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб., 2005.
2. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. СПб. : Питер, 2002.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : хрестоматия. СПб. : Питер, 2002.

Крымшокалов А. З.¹,

старший преподаватель кафедры физической подготовки

Северо-Кавказского института (филиала)

Краснодарского университета МВД России

ЗНАЧЕНИЕ БЕГОВОЙ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ УЧЕБНЫХ ЦЕНТРОВ МВД РОССИИ

На этапе окончания среднего образования юноши и девушки, решившие связать свою жизнь со службой в органах внутренних дел, предварительно должны получить набор специализированных навыков, доказав тем самым обоснованность своих притязаний. Для этого абитуриенты поступают в ведомственные вузы, принимают присягу, получают статус курсанта, переходят в подчинение руководства образовательной организации, выполняют требования нормативно-правовой базы по части распорядка дня, дисциплины и субординации. Данное положение предполагает ряд ограничений свободы перемещения, необходимость посещения учебных занятий, освоение материала и необходимость демонстрации знаний во время различного вида рубежных контролей. Тем самым, изначально гражданские лица приобретают набор компетенций, необходимый для служебной деятельности сотрудникам полиции. Если профессиональное образование не было получено кандидатом на службу в системе МВД России, то для трудоустройства ему потребуется прохождение первоначальной подготовки, где в несколько усеченном формате он должен будет пройти ознакомление с базовыми направлениями деятельности полицейских.

И в одном, и в другом случае государство, обязуя потенциальных представителей власти обучаться профильным умениям в образовательных организациях МВД России, преследует одну цель – выполнение непосредственных функций по охране правопорядка подготовленными, целеустремленными, проявившими трудолюбие и терпение в учебе правоприменителями, обладающими набором важных личностных качеств характера.

Важное направление, в котором курсанты и слушатели должны развиваться как во время пребывания в вузе, так и после, являясь действующими сотрудниками, – физическая подготовленность. Специфика работы в полиции предполагает, помимо прочего, периодическое приложение усилий, напряжение, проявление быстроты, ловкости и выносливости, особенно если бытовая служебная ситуация переросла в конфликт с правонарушителем и требует решительных действий. Развитию личного состава в плане укрепления организма и повышения возможностей в учебных центрах уделяется пристальное внимание. Помимо отдельного курса физической подготовки, обязательные оздоровительные мероприятия проводятся во время утренней зарядки, самостоятельной подготовки, спортивно-массовой работы. В данной научной статье хотелось бы подробнее остановиться на таком компоненте физической подготовки курсантов

¹ © Крымшокалов А. З., 2025.

и слушателей как беговые упражнения и обосновать важность прогресса в данном направлении.

Передвижение бегом – ценное и эффективное тренировочное средство, инициирующее в организме человека массу благотворных изменений. Бег является одной из наиболее эффективных и доступных форм физической активности, способствующей физическому развитию и поддержанию здоровья. В силу полезности, доступности и возможности одновременно задействовать большое количество участников, бег всегда использовался в военизированных структурах, позволяя улучшать физические кондиции личного состава. И. Н. Подрезов отмечает, что «бег – это неотъемлемая часть физической подготовки курсантов и играет ключевую роль в их обучении, так как он способствует развитию аэробной выносливости и физической подготовленности» [1, с. 237]. В зависимости от заданной дистанции и интенсивности физической активности, бег развивает в курсантах такие навыки, как сила, быстрота, ловкость и выносливость, которые в дальнейшем существенно влияют на их профессиональную деятельность, создавая полицейскому преимущество в решении практических задач.

Аэробная разновидность бега – бег на длинные дистанции и кросс, которые, характеризуется относительно длительной продолжительностью, расстоянием, которое нужно преодолеть (в легкоатлетической классификации «длинными» дистанциями считаются забеги на 1 км и более), а отличаются тем, что бег происходит по дорожкам стадиона, а кросс по пересеченной местности. Кроссовый бег в природной среде, с преодолением различных препятствий, играет важную роль в развитии выносливости. Этот вид бега не только широко используется для подготовки сотрудников МВД России, но и является самостоятельным видом соревнований. Благодаря тренировкам на свежем воздухе, кросс становится отличным средством для укрепления общей выносливости для курсантов [2].

Длительная, монотонная работа, без резких ускорений и увеличения интенсивности, которой и является длительный бег, профильно оказывает воздействие на выносливость бегунов, отлаживая работу дыхательной и кровеносной системы организма. Дистанциями, которые обычно практикуются на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России, являются один, три и пять километров, но периодически могут применяться и вышеобозначенные кроссы по пересеченной местности и марш-броски. Личный состав учит правильному дыханию, технике бега, способам уменьшения энергозатратности передвижения. Каждый курсант и слушатель, практикуя длительный бег, вырабатывает собственную манеру перемещения, определяя уместную на конкретный момент времени скорость, темп, частоту и длину шага. Постоянное участие в тренировочном процессе беговой направленности позволяет учащимся ведомственных образовательных организаций постепенно наращивать скорость передвижения и улучшать свои результаты.

Спринтерский бег отлично помогает развить взрывную скорость, ловкость, силовые показатели. Упражнениями данной группы, которые курсанты и слушатели преимущественно выполняют на практических занятиях по физической подготовке в вузах МВД России, являются бег на 100 м, челночный бег по схеме 10х10 и 4х20 м. При выполнении упражнения «челночный бег» 10х10, 4х20 м

курсант следует следующей последовательности действий: по команде «На старт» курсант подходит к линии старта, не переступая ее, и готовится к началу упражнения. По команде «Внимание» – замирает, готовясь к старту и сосредотачиваясь на предстоящем беге. Когда дана команда «Марш», он стартует и начинает движение на указанное расстояние (10 или 20 м). При достижении линии разворота, курсант касается ее любой частью тела и осуществляет разворот, не добежав до нее примерно на полметра. Он разворачивается на 180 градусов, ставит одну ногу за линию для остановки движения и отталкивания в противоположном направлении. Перед финишем, за 2–3 м до финишной линии, курсант наклоняется, вытягивая грудь вперед, чтобы максимально эффективно завершить упражнение [3, с. 110]. Бег на 100 м относится к «гладкому» бегу, где нет никаких поворотов, а выполняющий упражнение преодолевает заданный отрезок, стараясь потратить на это как можно меньше времени.

Часто преподаватели комбинируют нагрузку спринтерского бега, используя иные дистанции, прибегая к повторному методу, т. е. несколькими забегами с различными по длительности паузами между ними, чередуя ускорения с бегом трусцой, прыжками либо специализированными легкоатлетическими элементами (бег боком или спиной вперед, бег с высоким подниманием колена, прыжки и т. д.). При умелом применении бег на короткие дистанции позволяет курсантам и слушателям реализовать скоростной потенциал и существенно улучшить уровень общефизической подготовки.

Чтобы повысить интерес аудитории к бегу, замотивировать ее на свершения на данном поприще, педагогу следует вносить разнообразие в учебный процесс, используя различные форматы тренировочного воздействия. Например, полезным может стать такая разновидность интервального бега, как бег с постепенным наращиванием скорости на каждом этапе. Данный вид бега требует от курсантов постоянного наращивания темпа на каждом участке дистанции, создавая постепенно возрастающую нагрузку на организм. Такой вид бега является источником не только улучшения физической формы, скоростно-силовых качеств, но и развития дисциплины, силы воли и уверенности в себе. Каждый преодоленный этап становится своеобразной победой над самим собой, что важно для формирования характера будущих сотрудников правоохранительных органов.

Другим педагогическим приемом может явиться внесение в занятие, где бег включен в перечень рассматриваемых вопросов эстафеты. Для этого личный состав необходимо разделить на две команды, примерно равные по силам, и дать задачу на преодоление дистанции, обозначая «приз» победителям. В азарте соперничества беговая нагрузка станет и средством эмоциональной разрядки, а ответственность за общий результат заставит каждого участника максимально выложиться.

Таким образом, можно прийти к выводу, что бег на короткие, средние и длинные дистанции позволяет курсантам и слушателям готовиться к предстоящей служебной деятельности. Беговые тренировки и практические занятия, где личный состав образовательных организаций отрабатывает навыки ускоренного передвижения, повышают его шансы на успех в решении профессиональных задач.

Список литературы

1. Подрезов И. Н. Общая физическая подготовка как составляющая служебно-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2023. С. 234–238
2. Ионов И. Г., Лобачев Р. А. Роль различных видов бега в физическом развитии курсанта образовательной организации МВД России // Научный аспект. 2024. № 5.
3. Кулиничев А. Н., Кандабар А. Н. Использование беговых упражнений на занятиях по физической подготовке в образовательном процессе курсантов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник научных трудов. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020. С. 109–113.

Кулиева Т. А.¹,

*старший научный сотрудник
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

Козяйкина М. Г.²,

*научный сотрудник
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

Ушакова Д. С.³,

*научный сотрудник
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ

Требования к профессиональной подготовленности сотрудников полиции, включая оперативный состав, являются приоритетом в системе подготовки кадров МВД России. Главная цель обучения – подготовка специалистов, способных эффективно выполнять оперативные задачи и адекватно действовать в экстремальных ситуациях. В современных условиях возрастают требования к профессиональным компетенциям, включая интегративное развитие, при этом сохраняется проблема недостаточной профессионально-прикладной физической подготовки. Это обуславливает необходимость непрерывного совершенствования используемых методов оценки и контроля уровня физической подготовки сотрудников МВД России.

Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» закрепляет требования к повышению профессиональных знаний, развитию навыков применения силы, спецсредств и оружия [1]. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 дополнительно акцентирует задачи создания современной образовательной среды и модернизации профессионального образования на основе адаптивных и практико-ориентированных программ [2]. На этом основании можно говорить о том, что повышение эффективности и непрерывность подготовки сотрудников полиции, в том числе физической, остаются ключевыми направлениями развития, что обуславливает актуальность настоящей статьи.

¹ © Кулиева Т. А., 2025.

² © Козяйкина М. Г., 2025.

³ © Ушакова Д. С., 2025.

Наиболее эффективным в современной литературе признается комплексный подход к развитию физических качеств сотрудников органов внутренних дел (ОВД) с учетом специфики служебной деятельности, в рамках которого особое внимание уделяется тренировкам на реакцию, скорость, ловкость, координацию и гибкость, поскольку эти качества напрямую влияют на безопасность и эффективность работы в нестандартных и экстремальных условиях. Ловкость и координация отрабатываются сотрудниками МВД России на полосах препятствий и нестабильных поверхностях для развития устойчивости и контроля движений. Гибкость же является ключевым фактором профилактики травм, особенно при резких движениях, а исследования А. И. Бабенкова, В. И. Пахомова, К. Д. Вертинского показывают, что систематическая работа над ней снижает риск травм нижних конечностей на 25–30 % [3, с. 323].

Важными принципами физической подготовки сотрудников МВД России являются регулярность занятий и индивидуализация в зависимости от подразделения, возраста и уровня подготовки, постепенное увеличение нагрузок для предотвращения перетренированности, а также спортивная периодизация. Без тренировок потеря скоростно-силовых качеств возможна уже через две-три недели.

Система контроля физической готовности строится на трех уровнях:

- нормативы, дифференцированные по полу и возрасту;
- текущий мониторинг прикладных навыков, включая технику действий в утомленном состоянии;
- врачебный контроль с инструментальной диагностикой (ЭКГ, велоэргометрия).

Такой подход, по мнению Г. Н. Жогова, А. В. Дмитриева, А. М. Безуглова, обеспечивает объективную оценку и оперативную коррекцию тренировочных программ [4, с. 128].

Развитие физических качеств сотрудников МВД России обеспечивается специальными методиками:

- а) силовая выносливость формируется круговыми тренировками высокой интенсивности;
- б) специальная выносливость – бегом в экипировке по пересеченной местности с чередованием рывков и пауз;
- в) реакция – в условиях свето-шумовых помех;
- г) гибкость – динамической растяжкой, снижающей риск травм на 25–40 %.

Прикладные навыки доводятся до автоматизма через работу в стесненных условиях с сопротивляющимся партнером, а также комплексные упражнения, включающие стрельбу после полосы препятствий, транспортировку «пострадавшего» в защитном снаряжении и силовое вытеснение групп с использованием щитов.

Психофизическая устойчивость развивается за счет моделирования стрессовых факторов, таких как ограниченное время, дефицит информации и отвлекающие воздействия. Подготовленные сотрудники в таких условиях теряют в точности стрельбы лишь 15–20 % против 40–50 % у новичков. Профилактика травм достигается укреплением опорно-двигательного аппарата, развитием

кардиореспираторных функций и контролем гормонального фона, при этом регулярные тренировки снижают уровень кортизола на 15–20 %, предотвращая эмоциональное выгорание.

Быстрота действий сотрудников МВД России представляет собой способность выполнять движения за минимально короткое время, зависящую от динамической силы, ловкости и технической подготовки. Ее развитие требует комплексного подхода, в котором улучшение скорости идет параллельно с совершенствованием техники. Эффективная методика предполагает использование нестандартного спортивного оборудования и выполнение как тестовых, так и контрольных упражнений с предельной скоростью и минимальными паузами отдыха, доведение движений до автоматизма и поддержание мотивации через соревнования. Оптимальное время для тренировки быстроты – начало основной части занятия, когда нервная система находится в состоянии рабочего возбуждения, но еще нет выраженного утомления. Упражнения могут быть включены в комплексные тренировки и направлены как на верхние, так и на нижние конечности.

Ловкость представляет собой способность быстро осваивать сложные по координации движения и приемы, позволяющую эффективно действовать в нестандартных ситуациях. Она формируется через систематическое освоение новых двигательных навыков, например, боевых приемов или преодоления полос препятствий, и развивается за счет умения быстро и рационально перестраивать движения в изменяющихся условиях. Для этого важно регулярно обновлять упражнения, усложнять их техническими элементами, варьировать условия выполнения, приближая их к реальным профессиональным ситуациям. Новизна достигается изменением техники, использованием команд и сигналов, сменой оборудования и порядка упражнений. Дополнительная сложность создается за счет изменения исходных положений, выполнения действий на точность, скорость, в неблагоприятных погодных или шумовых условиях. Такие упражнения лучше включать в первую часть основного занятия или на подготовительном этапе, при этом следует дозировать нагрузку, чтобы избежать переутомления центральной нервной системы.

Немаловажной для сотрудников ОВД является сила – физическое качество, связанное со способностью преодолевать внешнее сопротивление с помощью мышечных усилий. Для сотрудников полиции она имеет особое значение, так как служебная деятельность требует высокой физической подготовленности. Уровень силы зависит от работы нервной системы, в частности, от условно-рефлекторных связей, обеспечивающих координацию процессов возбуждения и торможения. Тренировки, направленные на ее развитие, вызывают морфологические изменения в организме. Развитие силы осуществляется с применением как стандартного, так и нестандартного оборудования: отягощений природного происхождения, тренажеров, упражнений с партнером, передвижений по сложным участкам, лазания, прыжков и других действий с собственным весом. Эффективность тренировки достигается за счет чередования нагрузок на разные группы мышц, работы в определенном темпе до состояния утомления, а также оптимального распределения времени отдыха между подходами. Взрывная сила

развивается через баллистические движения и быстро сменяющиеся упражнения. Широко применяется метод многократного повторения действий с непреодолимым сопротивлением – либо до отказа, либо на максимальной скорости. Обычно силовые упражнения выполняются в средней или заключительной части тренировки.

Выносливость представляет собой способность организма противостоять утомлению и неблагоприятным условиям, сохраняя работоспособность в течение длительного времени. Для полицейских это выражается в способности долго выполнять служебные задачи без снижения эффективности, несмотря на высокие физические, эмоциональные и психологические нагрузки. Развитие выносливости эффективно осуществляется через комплексные тренировки с использованием нестандартного спортивного инвентаря и оборудования, а также природных препятствий. Такие занятия включают бег, силовые действия, боевые приемы, работу на непривычных снарядах и сооружениях, что способствует формированию как общей, так и специальной выносливости. На начальном этапе упражнения выполняются в среднем темпе, по мере освоения техники нагрузка и интенсивность увеличиваются до максимальной. Тренировки на природе (овраги, водоемы, песок и поваленные деревья) развивают скоростно-силовую выносливость, важную при силовых задержаниях.

Регулярные занятия с переменной интенсивностью укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы сотрудников МВД России, улучшают координацию и способность быстро адаптироваться к смене темпа работы, что критично для успешного выполнения профессиональных задач сотрудниками полиции.

По мнению Ю. В. Чехранова, сотрудники полиции недостаточно владеют ударными и защитными действиями, а также приемами захватов, обхватов и болевых техник из-за отсутствия автоматизации навыков. Причина сложившейся ситуации видится в существующих методиках обучения, которые ограничиваются демонстрационной техникой боевых приемов борьбы, соответствующей нормативам, но не развивают вариативность и практическую применимость. На этом основании целесообразным решением видится включение в подготовку элементов спортивных единоборств с работой против сопротивления, что требует предварительных умений в ударной и борцовской технике. С точки зрения ученого, для массового повышения уровня физподготовки необходимо официально закрепить спортивный компонент в системе обучения и нормативных документах, обеспечив ее научно-методическое и кадровое сопровождение, поскольку без таких изменений невозможно достичь значительного прогресса [5, с. 71].

Эффективность системы физической подготовки зависит от четырех ключевых факторов:

Первым является уровень квалификации инструкторов, которые должны обладать глубокими знаниями в спортивной медицине, физиологии и психологии экстремальной деятельности, владеть современными тренировочными методиками и уметь адаптировать занятия под конкретные задачи службы, включая боевые приемы борьбы в стрессовых условиях.

Вторым фактором выступает материально-техническая база, включающая полосы препятствий, тактические городки, оборудованные тиры для стрельбы под нагрузкой и в условиях стресса, спортивные залы с кардио- и силовым оборудованием, специализированным инвентарем и системами мониторинга, что обеспечивает прикладную направленность и безопасность тренировок.

Третий фактор – ресурсная поддержка со стороны руководства, которая выражается в достаточном финансировании, обеспечении инфраструктуры и интеграции занятий в служебный график, что позволяет эффективно поддерживать и развивать физическую готовность личного состава. Руководство подразделений должно формировать культуру, подчеркивающую значимость физподготовки, и подавать личный пример.

Научно-методическое обеспечение предполагает постоянное совершенствование системы через ведомственные исследования, разработку новых программ с учетом изменяющихся задач и угроз, а также адаптацию международного опыта – от скандинавских методик работы в холодном климате до американских комплексных тестов, израильских подходов к психофизической устойчивости и немецких систем функциональной подготовки. Результатом должны стать актуальные методические рекомендации и программы, интегрирующие современные технологии – фитнес-трекеры, приложения для планирования, биомеханический анализ, VR/AR-тренажеры.

Выделим некоторые методы оценки и контроля уровня физической подготовки сотрудников МВД России:

1. *Контрольные упражнения.* Для мужчин это, например, челночный бег, подтягивания, отжимания, толчок гири 24 кг, бег на 5 км. Для девушек – челночный бег, наклоны из положения лежа, отжимания, бег на 1 и 5 км.

2. *Полоса препятствий.* Включает форсирование гимнастического козла в ширину с разбега за шесть секунд, бросок пятикилограммового мяча (медицинбола) обеими руками на 10 м, перенос борцовского чучела на 20 м и другие задания.

3. *Проверка уровня владения боевыми приемами борьбы.*

Результаты контрольных упражнений переводятся в баллы и суммируются. Сотруднику необходимо набрать определенное количество баллов, соответствующих его возрастной группе.

Уровень физической подготовленности сотрудников МВД России оценивается в ходе различных мероприятий, среди которых необходимо выделить:

- инспекторские и контрольные проверки;
- контрольно-проверочные (полугодовые) и итоговые занятия (в подразделениях ОВД – в четвертом квартале, а в образовательных учреждениях – по окончании учебного года);
- целевые выезды;
- конкурсы профессионального мастерства;
- испытания на присвоение (подтверждение) квалификационных званий;
- проверки на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

К участникам оценок физической подготовки в МВД России предъявляются следующие требования, установленные приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44:

1. Для действующих сотрудников и желающих поступить на службу нормативы включают несколько видов упражнений: подтягивания, челночный бег, бег на лыжах, плавание, преодоление короткой дистанции в 100 м, кросс и др.

2. Для поступающих в вузы правоохранительных органов упражнений всего три: бег на 100 м, кросс для мужчин – 3 км (для девушек – 1 км), подтягивание (для мужчин), комплекс силовых упражнений (для женщин).

3. Для каждой группы граждан устанавливаются отдельные нормативы: для первой и второй – самые строгие, для третьей и четвертой – самые легкие.

К сдаче нормативов допускаются участники, прошедшие медкомиссию или имеющие медицинскую справку. Для выполнения норматива предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении и т. п.) председатель комиссии может разрешить выполнить норматив повторно. Выполнение нормативов с целью улучшения полученной оценки не допускается.

На оценку физической подготовки могут влиять следующие факторы:

1. *Особенности физических упражнений.* К ним относятся:

- характеристики движений;
- количество двигательных действий;
- объем и концентрация работы во времени.

2. *Особенности среды.* К ним относятся:

- социальная среда (отношения в коллективе, влияние личности педагога, целевые установки педагога);
- природная среда (метеорологические условия, рельеф, освещенность, место занятий, состояние инвентаря).

3. *Особенности занимающихся.* К ним относятся:

- половые и возрастные особенности;
- уровень развития и подготовленности занимающихся (не только физическое, но и нравственное, эмоциональное);
- фактическое состояние организма в период занятия;
- психический настрой человека.

4. *Другие факторы.* На физическое развитие влияют:

- наследственность;
- уровень жизни;
- образ жизни;
- экология;
- здоровье и др.

Таким образом, требования к профессиональной подготовке сотрудников полиции, особенно в сфере физической подготовки, являются приоритетом и постоянно ужесточаются. Главная цель состоит в том, чтобы подготовить специалистов, способных эффективно действовать в экстремальных ситуациях. Для этого необходим комплексный подход, включающий развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости и психофизической устойчивости. Эффектив-

ность подготовки обеспечивается моделированием реальных оперативных ситуаций, использованием современного оборудования и интеграцией передового международного опыта. Ключевыми факторами успеха являются высококвалифицированные инструкторы, развитая материально-техническая база, ресурсная поддержка руководства и непрерывное научно-методическое обеспечение. Система контроля и оценки физической подготовки сотрудников МВД России является трехуровневой и включает в себя: нормативы, текущий мониторинг прикладных навыков, врачебный контроль с инструментальной диагностикой.

Список литературы

1. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_472049/.
2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (ред. от 21.07.2020) // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_297432/.
3. Бабенкова А. И., Пахомов В. И., Вертинский К. Д. Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов: базовые принципы и задачи физической подготовки сотрудника полиции // Управленческий учет. 2025. № 6. С. 321–326.
4. Жогов Г. Н., Дмитриев А. В., Безуглов А. М. Подготовка сотрудника полиции к решению профессионально-служебных задач на занятиях по физической подготовке // Совершенствование подготовки сотрудников силовых ведомств в свете новых угроз. Ставрополь : Полицентр, 2023. С. 128–131.
5. Чехранов Ю. В. Физическая подготовка как часть профессиональной подготовки к оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции // Судебная экспертиза и исследования. 2024. № 2. С. 70–72.

Логачева Д. Р.¹,

курсант

Московского университета

МВД России имени В. Я. Кикотя

Научный руководитель: Славко А. Л.,

заместитель начальника кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета

МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат социологических наук, доцент

РОЛЬ РУКОПАШНОГО БОЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВА В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ К СЛУЖБЕ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Актуальность темы обуславливается стремлением молодежи к здоровому образу жизни, что с недавнего времени стало популярным аспектом жизни молодых людей. Как выявила Т. А. Магарамова: «Одной из основных проблем в сфере здорового образа жизни среди молодежи является недостаток физической активности». Она описывает, что нехватка физической подготовки может привести к ослаблению мышц, ухудшению кровообращения и повышенному риску развития сердечно-сосудистых заболеваний. Все это зачастую связано с недостатком свободного времени, которое у студентов тратится на учебные занятия и выполнение домашнего задания, а в условиях курсантской жизни – со строгой дисциплиной и четким распорядком дня свободного времени – остается еще меньше. Так как же совмещать учебу и физическую активность, которая так необходима в условиях загруженной учебы?

У курсантов существует отдельная дисциплина – «Физическая подготовка», которая не только помогает молодым людям улучшать свои спортивные способности, но и готовит их к будущей профессии, так как данный вид физической подготовки предусматривает боевые искусства, которые помогают обучающимся в дальнейшем на службе, учат защищать себя и окружающих. В этом контексте рукопашный бой объективно занимает одну из лидирующих позиций, поскольку комплексно развивает физические качества и дает обучающимся некую разгрузку от учебного процесса.

Несмотря на большую заинтересованность молодежи в рукопашном бою и его роль в развитии физических качеств у учащихся, развитие рукопашного боя как элемента системы физического воспитания сталкивается с рядом системных проблем. Среди наиболее значимых можно выделить – недостаток квалифицированных кадров среди тренерского состава, высокие риски травматизма, возможная агрессия при использовании боевых искусств среди не-

¹ © Логачева Д. Р., 2025.

окрепших умов молодежи. Помимо того, сохраняется негативный стереотип, сложившийся в обществе, о том, что боевые искусства связаны с немотивированной агрессией и данный факт отталкивает определенную часть желающих заниматься этим видом спорта, в частности девушек.

Целью данной статьи является анализ текущего состояния, проблем и перспектив развития рукопашного боя среди молодежи.

Для достижения поставленной цели в работе необходимо решить следующие задачи:

1. Определить место рукопашного боя в структуре органов внутренних дел и значение боевых искусств в формировании навыков самообороны у молодежи.
2. Выявить и проанализировать ключевые проблемы, препятствующие распространению рукопашного боя среди молодежи из-за определенных признаков (методических, имиджевых).
3. На основе проведенного анализа предложить конкретные пути и рекомендации по решению выявленных проблем и определению перспективных направлений развития данной дисциплины.

Проанализировав некоторые источники информации, можно выделить определение рукопашного боя.

Рукопашный бой – это комплексное боевое искусство, включающее в себя разнообразные техники и приемы, направленные на эффективную самооборону и атаку. Он сочетает в себе элементы различных боевых стилей и систем, что делает его универсальным и эффективным средством в ближнем бою.

В современной системе физического воспитания в органах внутренних дел неотъемлемой частью является рукопашный бой, так как он учит защищать себя и других лиц, а также развивает физические способности, которые являются не менее важными для сотрудника органов внутренних дел. Исследовав научную статью А. И. Кравчука, можно выявить логическую цепочку введения боевых искусств в современную систему обучения курсантов.

Становление отечественных систем самозащиты в Российской Федерации стало связано с правоохранительными органами и вооруженными силами с развитием в 20-е гг. прошлого века рукопашного боя, борьбы и самбо, причем исключительно в виде служебно-прикладных единоборств. До 1938 г. в соревнованиях по самбо участвовали только сотрудники силовых ведомств (далее – сотрудники). В 80-е гг. особенно популярными становятся восточные единоборства, происходит их интеграция в систему подготовки сотрудников. Возникает необходимость создания универсального служебно-прикладного вида подготовки, сочетающего в себе приемы борьбы, бокса, карате и других видов единоборств. Таким универсальным видом становится рукопашный бой.

Исходя из данных сведений можно сказать, что для молодежи, ориентированной на службу в органы внутренних дел (ОВД), рукопашный бой становится «первым шагом» в овладении профессиональных навыков. Он формирует не только мастерство самообороны, но и алгоритмы действий, которые в дальнейшем будут усовершенствованы в будущей профессии, а также курсанты приобретут такие умения как: контроль и сопровождение правонарушителя, защита от нападения, применение специальных приемов. Это создает мотивацию, превращая интерактивные занятия в осознанную подготовку к профессии.

Также нельзя не отметить психологический аспект данного вида спорта, в нем формируется основа служебного характера, самообладание в условиях стресса и усталости, а также прямого физического противостояния, принятие мгновенных решений в условиях ограниченного времени, смелость и уверенность в собственных силах. Преодоление страха и боли закладывает психологическую устойчивость для работы в возможных конфликтных ситуациях.

Необходимо выделить ряд проблем, с которыми сталкивается молодежь при знакомстве с боевыми искусствами.

Первым критерием проблемы вовлечения в спорт можно определить страх. Он может появиться от различных факторов, влияющих на ученика. Например, если для парней драки и возможные насильственные действия вызывают интерес и некий вызов, чтобы показать характер, то девушки относятся к такому роду действий зачастую с опасением, что является отталкивающим пунктом, но это легко решить, проведя несколько вводных занятий, где будут четко объяснены приемы борьбы и наглядно показаны действия, которые должен выполнять курсант, после чего возможный страх уйдет и сменится вовлеченностью в учебный процесс. Весомей проблема становится в тот момент, когда учащиеся, только освоив навык, могут не контролировать и силу удара и нанести противнику серьезный ущерб не только во время учебной дисциплины, но и в повседневной жизни, превысив самооборону или потеряв над собой контроль. Данные случаи происходили и закреплены в Уголовном кодексе Российской Федерации (УК РФ), ст.ст. 108, 114 как «Превышение самообороны» или ст. 116 «Побои».

Именно из-за данных факторов в обществе возникли стереотипы о необоснованной агрессивности боевых искусств, но несмотря на это, проблема достаточно легко решается. В ходе исследования научных статей студент В. М. Ковалёв также обратил внимание на данную проблему: «Занятия боевыми искусствами могут оказать и негативное влияние на психологическое состояние. Например, чрезмерное увлечение может привести к психофизическому истощению или чрезмерной агрессии, что требует особого внимания со стороны тренеров и учеников». Решением данной проблемы, как показал анализ, будет использование техник медитации и дыхательных упражнений, часто ассоциированных с боевыми искусствами, значительно способствует снятию стресса. Сознательное управление дыханием вырабатывает устойчивость к внешним раздражителям, а также повышает общее качество жизни. Также преподаватели, перед тем как вводить в курс практические занятия, объясняют ученикам важность самодисциплины, контроля и большой ответственности, которая ложится на них с приобретением силы. Данными пунктами изучения боевых искусств должен обладать каждый тренер или преподаватель, из чего исходит новая проблема – недостаток кадрового состава.

Решением проблемы может стать стимулирование выпускников профильных вузов к работе в сфере рукопашного боя через систему грантов и новых целевых программ. Также внедрить систему непрерывного повышения квалификации для тренерского и преподавательского состава с уклоном на современные методики проведения тренировок и разработать, и законодательно за-

крепить профессиональные стандарты для проведения тренировок по рукопашному бою, регулярно проводить тестирование преподавательского состава.

Последней и одной из самых важных является проблема травматизма, основанная на объективной реальности контактных единоборств. В любом виде спорта высок риск получения травм, однако эта проблема усугубляется неквалифицированным подходом, указанным ранее. Отсутствие полноценной разминки, распределение нагрузок без учета индивидуальных особенностей подросткового организма, использование устаревшей или некачественной экипировки – все это повышает уровень травмоопасности. Данный фактор отпугивает как потенциальных занимающихся, так и их родителей, формируя вокруг дисциплины репутацию излишне опасного занятия.

Снизить уровень травматизма и решить проблему можно несколькими способами:

- внедрить в тренировочный процесс обязательный медицинский контроль и протоколы действий при получении травм;
- разработать и внедрить типовые методические рекомендации по построению тренировочного процесса для разных возрастных групп, уделяя особое внимание разминке, ОФП и отработке техники страховки.

Реализация предложенных мер позволит не только нивелировать существующие проблемы, но и вывести рукопашный бой на качественно новый уровень, превратив его в один из ключевых инструментов формирования физически крепкого, психологически устойчивого и социально ответственного молодого поколения.

Подводя итог, необходимо отметить, что проведенное исследование позволяет констатировать следующее: рукопашный бой обладает значительным, но не до конца реализованным потенциалом в системе физического воспитания современной молодежи. Его уникальность заключается в синтезе комплексного физического развития, формировании жизненно важных навыков самообороны и мощного психолого-педагогического воздействия, направленного на воспитание дисциплины, уверенности в себе и устойчивости к стрессам. Именно этот многогранный характер делает его чрезвычайно привлекательным для молодых людей, стремящихся к здоровому образу жизни и личностному росту.

В ходе анализа были выявлены системные барьеры, сдерживающие массовое развитие этой дисциплины. Ключевыми из них являются:

- дефицит квалифицированных тренерских кадров, обуславливающий низкое качество и высокий уровень травматизма на тренировках;
- устойчивые негативные стереотипы в общественном сознании, связывающие рукопашный бой с агрессией;
- слабая интеграция рукопашного боя в официальные программы физического воспитания.

Список литературы

1. Магарамова Т. А. Понятие «здоровый образ жизни» и его значимость для молодежи. Основные аспекты и проблемы // Вестник науки. 2024. Т. 1. № 1 (70).

2. Андрей И. В. Рукопашный бой в системе МВД России: значимость и перспективы первого тура соревнований // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184).

3. Ковалев В. М., Омельченко М. М. Влияние боевых искусств на организм и характер современного человека // Вестник науки. 2025. Т. 3. № 6 (87).

4. Рукопашный бой: история происхождения и основные техники // URL: <https://hitfitness.club/stati/rukopashnyy-boy-istoriya-proiskhozhdeniya-i-osnovnye-tekhniki/>

5. Ефременко М. А. Первоначальный этап обучения курсантов боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : сборник научных трудов. М. : Российский университет спорта ГЦОЛИФК, 2017. С. 108–114.

Мальцева Г. М.¹,
лаборант Научно-медицинского центра
Чайковской государственной академии
физической культуры и спорта

Мустаева В. В.²,
студент кафедры Теории и методики единоборств
Чайковской государственной академии
физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В РУКОПАШНОМ БОЮ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Рукопашный бой предъявляет экстремальные требования к психике спортсменов. Интенсивные тренировки, высокая конкуренция и постоянный травматизм провоцируют развитие психогенных нарушений [3, с. 378].

Актуальность проблемы подтверждается исследованиями, выявляющими высокий уровень психической дезадаптации среди спортсменов высшего класса. Особую значимость вопрос приобретает в условиях рукопашного боя, где требуются предельная психологическая устойчивость, скорость принятия решений и концентрация внимания [8, с. 238; 10, с. 319].

Методы и организация исследования. Теоретический анализ и синтез научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Спорт высших достижений сопряжен со значительными психофизиологическими затратами, предопределенный экстремальным характером нагрузок и интенсивностью соревновательной деятельности.

Согласно исследованию А. В. Алешичевой (2015 г.), профессиональный спорт оказывает системное негативное влияние на психологическое здоровье атлетов. Выявлены ключевые закономерности:

1. *Квалификация и психическое состояние:* спортсмены высшего уровня (МС, МСМК) демонстрируют более выраженные негативные состояния (тревожность, фрустрация, быстрая смена и неконтролируемость эмоций) по сравнению с начинающими.

2. *Трансформация мотивации:* с ростом профессионализма снижается мотивация достижения и толерантность к риску, усиливается мотивация избегания неудач.

3. *Смена ценностей:* происходит переориентация на витальные ценности (здоровье, семья) как следствие депривации базовых потребностей из-за жесткого режима.

¹ © Мальцева Г. М., 2025.

² © Мустаева В. В., 2025.

4. *Парадокс качества жизни*: несмотря на объективное улучшение материального и социального статуса, наблюдается снижение субъективной удовлетворенности жизнью.

5. *Гендерная специфика*: у спортсменок высокие нагрузки в определенные фазы менструального цикла коррелируют с ухудшением психического и социального здоровья.

6. *Профессиональная деформация*: хронические экстремальные нагрузки ведут к психическому истощению, повышенной стресс-реактивности и формированию «психологических издержек» спорта [1, с. 43].

Полученные данные свидетельствуют о необходимости реализации комплексного подхода к психологическому обеспечению подготовки спортсменов. В качестве первоочередных мер представляется целесообразным [1, с. 43]:

- системный мониторинг психического состояния атлетов;
- разработка программ психопрофилактики;
- гендерно-ориентированный подход в тренировках;
- приоритет здоровья над результатом.

В. К. Сафонов (2012 г.) выявляет системный кризис в психологическом обеспечении спорта высших достижений, где существует разрыв между декларируемой важностью психологической подготовки и ее реальным положением.

Ключевые проблемы: институциональная девальвация. Роль психолога сводится к примитивной «настройке на победу», отсутствует понимание ее системной важности.

Психологический травматизм: среди элитных спортсменов широко распространены признаки психической дезадаптации (56 % обследованных), включая компенсируемую и некомпенсируемую напряженность, а также депрессивные состояния.

Методологический редукционизм: подготовка игнорирует то, что психологический фактор является системообразующим, что приводит к дезинтеграции тренировочного процесса. Преодоление системного кризиса в спорте высших достижений требует интеграции психологического компонента как центрального элемента подготовки, а не вспомогательного инструмента [9, с. 35–40].

Как отмечает Л. П. Лабезная (2020 г.), преодоление этого кризиса невозможно без трансформации тренировочного процесса и интеграции в него современных научно обоснованных психотехнологий, делающих психологическую подготовку не вспомогательным, а центральным элементом системы. Основные положения [6, с. 63–67]:

- психологическая подготовка направлена на формирование устойчивой личности, способной к максимальной реализации в соревнованиях;
- выделены типичные проблемы: неполная реализация потенциала, синдром «вечного второго», психическая деградация;
- предложена трансформация тренировочного процесса через интеграцию психотехнологий;
- ключевые направления: управление усталостью, снижение психического напряжения, преодоление фрустрации;

— вспомогательные методы: психогигиенические практики, функциональная музыка, дыхательные упражнения.

Системное внедрение психотехнологий необходимо для повышения результативности и сохранения психического здоровья спортсменов. В этой связи для тренеров, спортивных психологов и функционеров рукопашного боя крайне важно владеть арсеналом современных средств объективного контроля и эффективной регуляции психического состояния спортсменов (табл.) [6, с. 63–67].

Таблица

Современные средства психологического контроля и регуляции в спорте

<i>Наименование</i>	<i>Суть и современное применение</i>	<i>Ключевые особенности</i>
АПК «НС-Психотест»	Компьютерная психодиагностика. Проведение батареи тестов (сенсомоторные реакции, внимание, память, мышление) для оценки текущего функционального состояния и когнитивных способностей спортсмена	Акцент на ЦНС. Оценивает скорость реакции, устойчивость внимания, помехоустойчивость. Выявляет психофизиологическую цену нагрузки
АПК «Симона»	Углубленная психофизиологическая диагностика. Комплексная оценка работы сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем для вычисления интегральных показателей резервов организма	Дает интегральную объективную оценку цены нагрузки и стресса. Мост между телом и психикой
Опросник SCL-90-R	Клинический опросник для оценки симптоматического дистресса. Оценивает девять параметров психопатологической симптоматики (соматизация, депрессия, тревожность и др.) и общие индексы distress	Скрининг нарушений. Выявляет степень выраженности негативных психологических состояний, влияющих на performance и восстановление. «Золотой стандарт» в клинической практике
Я-структурный тест Аммона (ISTA)	Глубинный личностный опросник. Диагностика структурных характеристик личности и потенциала к адаптации через оценку конструктивных, деструктивных и дефицитарных аспектов шести базовых личностных функций	Оценка ресурсов и рисков. Позволяет понять глубинные причины поведенческих и эмоциональных проблем спортсмена (агрессия, страх, нарциссизм)

Нейробио- управление (ЭЭГ-БОС)	Использование портативных ЭЭГ-гарнитур для тренировки мозга. Спортсмен учится входить в «идеальное состояние» (высокая концентрация, низкая тревожность)	Прямое воздействие на мозг. Позволяет тренировать паттерны мозговой активности, связанные с состоянием «потока»
HRV- мониторинг	Измерение вариабельности сердечного ритма как объективного индикатора уровня стресса и восстановления	Объективный показатель восстановления. Используется для управления нагрузкой

Ключевая цель – переход от интуитивного подхода к научно обоснованной системе психологического сопровождения, обеспечивающей как спортивные результаты, так и сохранение психического здоровья спортсменов [2, с. 26–30; 4, с. 67; 5, с. 2; 7, с. 129; 11, с. 219–223; 12, с. 6; 13, с. 54–58].

Представленный арсенал современных диагностических и коррекционных методов позволяет перейти от интуитивного и фрагментарного подхода в психологической подготовке к системному и научно обоснованному. Для успешного развития рукопашного боя необходимо:

1. Внедрить в тренировочный процесс регулярный психологический мониторинг с использованием аппаратных комплексов («НС-Психотест», «Симона») для объективной оценки состояния бойцов.

2. Использовать глубинную психодиагностику (ISTA, SCL-90-R) для своевременного выявления рисков дезадаптации и выгорания.

3. Активно применять методы саморегуляции и биологической обратной связи (ЭЭГ-БОС, HRV-мониторинг) для формирования у спортсменов навыков управления своим психофизиологическим состоянием.

Только комплексный подход, ставящий во главу угла не только сиюминутный результат, но и долгосрочное психологическое здоровье спортсмена, позволит обеспечить устойчивое развитие рукопашного боя, повысить его конкурентоспособность и привлекательность для новых поколений бойцов.

Список литературы

1. Алешичева А. В. Влияние занятий спортом на психическое здоровье спортсменов // Спортивный психолог. 2015. № 4. С. 43–49.
2. Алешичева А. В., Самойлов Н. Г. Применение методов тестирования дистресса для диагностики состояния психологического здоровья спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 6 (160). С. 26–30.
3. Зекрин Ф. Х., Мустаева В. В., Мальцев Г. С. Современные особенности психологической подготовки дзюдоистов // Физическая культура. Рекреация. Спорт : сборник научных трудов. Севастополь : Интерактивные технологии, 2024. С. 378–383.

4. Психологическая подготовка борцов с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе / [А. С. Кузнецов и др.] // Теория и практика физической культуры. 2023. № 2. С. 67–69.
5. Kirtana R. N., Lokeswari Y. V. An IoT based remote HRV monitoring system for hypertensive patients // International Conference on Computer, Communication and Signal Processing (ICCCSP). IEEE, 2017. P. 1–6.
6. Лабезная Л. П. Эффективные технологии управления психологической подготовкой спортсменов : монография. 2020. С. 63–67.
7. Мальцев Г. С., Чернова Г. М. Психологическая самоподготовка к поединку по рукопашному бою // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы : сборник научных трудов. М. : Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя, 2022. С. 128–131.
8. Мустаева В. В., Мальцев Г. С., Мустаев Р. В. Психологическая подготовка высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации : сборник научных трудов. Тюмень : Вектор-Бук, 2022. С. 238–241.
9. Сафонов В. К. Психология спорта современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности // Национальный психологический журнал. 2012. № 2. С. 35–40.
10. Сейдалиева С. А., Мальцев Г. С. Современные особенности психологической подготовки единоборцев // Подготовка спортивного резерва: передовые практики Содружества : сборник научных трудов. Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2024. С. 319–326.
11. Смолина Ю. И., Шамсувалеева Э. Ш. Возможности использования аппаратно-компьютерного комплекса «НС-Психотест 2.0» в подготовке спортсменов : сборник научных трудов. 2024. С. 219–223.
12. Токарев А. Р., Антонов А. А., Хадарцев А. А. Способ диагностики стрессоустойчивости : патент № 2742161 С1 Российская Федерация : № 2020116266 : заявление от 24 апреля 2020 г. : опубликовано 2 февраля 2021 г. ; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный университет» (ТулГУ).
13. Черапкина Л. П., Тристан В. Г., Еремеев С. И. Влияние повторного курса ЭЭГ-биоуправления на электроэнцефалографическую и хронобиологическую характеристики функционального состояния спортсменов // Сибирский научный медицинский журнал. 2004. № 3. С. 54–58.

Марсанов З. А.¹,

курсант международно-правового факультета

Московского университета

МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Славко А. Л.,

заместитель начальника кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета

МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат социологических наук, доцент

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В современном спорте достижение высоких результатов давно перестало ограничиваться только лишь интенсивностью и объемами тренировок. На ключевой план возносится комплексный подход, в котором одну из важнейших ролей играет питание. Для атлетов правильное питание является не только источником сил, но и основным ключом управления восстановлением, работоспособностью и адаптацией.

Актуальность темы обусловлена тем, что именно в восстановительный период организм не только восполняет ресурсы, которые потратил, но и производит функциональные и структурные улучшения – то есть, то ради чего и проводилось тренировка. Без адекватного питания эти процессы склонны к нарушениям, что приводит к состоянию плато, перетренированности, повышению травматизма и, в конечном итоге, приводя приложенные усилия к нулю. Таким образом, понимание роли питания в после тренировочном восстановлении, является критически важным абсолютно для любого человека, пытающегося увеличить свою физическую активность и повысить эффективность тренировок.

Целью данной статьи является структурный анализ влияния макронутриентов (белков, жиров и углеводов) на физиологические процессы, которые происходят в организме после высоких физических нагрузок. Статья призвана дать научно обоснованное понимание о том, как каждый из данных компонентов питания вносит определенный вклад в восстановление энергетических запасов, репарацию мышечной ткани и оптимизацию метаболических процессов.

Подробно рассмотреть специфические роли белков, углеводов и жиров в ресурсе посттренировочного восстановления и адаптации к физической деятельности.

Восстановление – это активный процесс, направленный на пополнение затраченных ресурсов и, что самое важное, суперкомпенсацию – превышение начального уровня возможностей организма. Этот процесс состоит из нескольких ключевых стадий:

¹ © Марсанов З. А., 2025.

1. Восстановление энергетических запасов:

а) *креатинфосфат* – самый быстровосстанавливаемый ресурс. Восполняется на 70 % уже в первые 30 с отдыха, а полностью – в течение 3–5 мин. Это одна из причин, почему короткие отдыхи между подходами в силовых тренировках достаточны для частичного восстановления мышц;

б) *гликоген*: его восстановление занимает от 12 до 48 ч, в зависимости от длительности и интенсивности нагрузки, а также от питания. Процесс требует не только поступления углеводов с пищей, но и времени на их синтез;

в) *АТФ (аденозинтрифосфат)*: основная энергетическая «валюта» клетки. Восстанавливается очень быстро, параллельно с креатинфосфатом и гликогеном.

2. Репарация мышечных волокон:

а) физическая нагрузка, особенно силовая, вызывает микронадрывы мышечной ткани. Это нормальный и желательный процесс, запускающий прогресс;

б) сразу после нагрузки к поврежденным участкам направляются иммунные клетки (например, макрофаги), которые очищают зону от поврежденных белковых структур. Сателлитные клетки, находящиеся рядом с мышечными волокнами, активируются, размножаются и встраиваются в поврежденные волокна, увеличивая синтетический потенциал мышечной клетки.

3. Синтез мышечного белка – ключевой процесс мышечного роста и адаптации к силовым нагрузкам. Процесс синтеза запускается механическим стрессом и метаболическими сигналами. Скорость синтеза белка значительно повышается в течение 24–48 ч после силовой нагрузки. Для эффективного протекания необходимы строительные материалы – аминокислоты, поступающие с белковой пищей. Рост мышц происходит, когда скорость синтеза мышечного белка превышает скорость его распада. После тренировки оба процесса ускоряются, но задача восстановления – сместить баланс в сторону синтеза.

Роль макронутриентов в питании спортсмена-разрядника

Белки являются фундаментальным нутриентом для атлета, выполняющим, прежде всего, строительную функцию, в отличие от углеводов и жиров, которые в основном выступают энергетическим источником.

Функции белков:

1. *Восстановление и рост мышечных волокон*. Это самая распространенная функция белка. После тренировки в мышцах возникают микронадрывы. Для их последующей гипертрофии организму необходимы аминокислоты – строительные материалы, из которых состоят белки. Без адекватного поступления белка процесс восстановления нарушается, а мышечный рост становится затруднительным.

2. *Синтез ферментов*. Все биохимические реакции в организме, включающие производство энергии, сокращение мышц и синтез новых структур, катализируются ферментами. Все ферменты по своей сущности являются белками.

3. *Синтез гормонов*. Большинство гормонов, регулирующих анаболические процессы и адаптацию к нагрузкам, имеют белковую природу или синтезируются из аминокислот. Например, инсулин, гормон роста, инсулиноподобный фактор роста и др.

4. *Дополнительные функции:*

- иммунная функция заключается в том, что иммуноглобулины являются белками, борющимися с инфекциями. Интенсивные физические нагрузки временно подавляют иммунитет, но достаточное количество потребления белковых продуктов способствует поддержанию иммунной защиты;
- транспортная функция заключается в переносе белками различных веществ в кровь и внутрь клеток например гемоглобин переносит кислород;
- структурная функция означает то, что белки входят в состав сухожильно-связочного аппарата и других соединительных тканей организма, укрепляют их.

Углеводы являются основным топливом для высокой интенсивной деятельности. Они напрямую влияют на работоспособность организма и его восстановление.

Функции углеводов:

1. Являются основным источником энергии. При расщеплении углеводов образуется глюкоза, из которой вырабатывается АТФ – универсальная энергетическая валюта на клеточном уровне. Для высокой интенсивной деятельности организм выбирает именно углеводы, так как они склонны к быстрому метаболизму, нежели метаболизм жиров.

2. *Функция исполнения запасов гликогена* заключается в том, что глюкоза запасается в печени и непосредственно в мышцах. Мышечный гликоген – непосредственный источник энергии для работы мышц. Его истощение приводит к резкому снижению работоспособности, усталости и низкой производительности. Гликоген в печени поддерживает стабильный уровень глюкозы в крови во время физических нагрузок и в перерывах между приемами пищи.

3. *Функция резервирования белка* заключается в том, что при достаточном употреблении углеводов организм использует их для энергии, а белки сберегает для своих прямых функций – восстановление и рост мышц. При дефиците углеводов запускается глюконеогенез – процесс синтеза глюкозы из аминокислот, что способствует торможению роста мышц.

4. *Стимуляция работы центральной нервной системы.* Мозг в качестве основного топлива используют глюкозу, низкий уровень которой в крови ухудшает координацию и концентрацию, что критично в любом виде спорта.

Жиры составляют основу липидного профиля организма человека и являются не просто запасом энергии, а жизненно важным компонентом для поддержания здоровья и достижения спортивных результатов. Недостаток жиров или же наоборот их избыток напрямую сказывается на всем организме в целом.

Функции жиров:

1. *Энергетическая функция* заключается в том, что они являются наиболее концентрированным источником энергии (9 ккал на 1 г против 4 ккал на 1 г у белков и углеводов). Они являются основным топливом в состоянии покоя и при низком интенсивном кардио. Запасов жира в организме хватит на десятки часов длительной непрерывной работы.

2. *Функция гормональной регуляции.* Жиры являются строительным материалом для синтеза следующих стройных гормонов:

- а) *тестостерон* – главный анаболический гормон, отвечающий за мышечный рост, силу, восстановления, поведения, социализацию в обществе;
- б) *кортизол* – гормон стресса;
- в) *эстрадиол* – женский половой гормон.

Недостаток жиров может привести к снижению уровня половых гормонов и нарушению общего гормонального фона.

3. *Структурная функция* заключается в том, что жиры входят в состав клеточных мембран всех клеток организма, обеспечивают их гибкость, проницаемость и целостность.

4. *Функция усвоения витаминов* заключается в том, что жиры необходимы для усвоения жира растворимых витаминов: А, D, Е и К. Эти витамины критически важные для здоровья костей, гормонального фона, защиты клеток от окислительного стресса и иммунитета.

5. *Терморегуляционная функция* обеспечивает защиту внутренних органов от механических повреждений и помогает поддерживать температуру тела.

На основе рассмотренного материала можно сделать однозначный вывод: восстановление – часть тренировочного процесса, а сбалансированное питание служит его фундаментом. Без необходимого поступления нутриентов адаптация организма к нагрузкам и к механическому стрессу нарушается.

Восстановление организма – это активный процесс, который включает в себя восполнение энергетических запасов, репарацию мышечных волокон синтез белка. Макронутриенты выполняют узкоспециализированные функции. Углеводы являются основным источником энергии и ключом к восполнению гликогена, белки – строительный материал для мышц, количество которых критически важно для запуска мышечного роста и предотвращения катаболизма, а жиры – регулятор гормональной системы и обязательный компонент для усвоения витаминов и здоровья суставов.

Список литературы

1. Минниханова Р. Н., Сафиуллина А. Р. Современные представления о процессах восстановления в спорте высших достижений // Вестник спортивной науки. 2020. № 5. С. 45–50.
2. Thomas D. T., Erdman K. A., Burke L. M. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2016. Vol. 48 (3). P. 543–568.
3. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise / [R. Jäger et al.] // Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2017. Vol. 14. Article 20.
4. Рогозкин В. А., Пшендин А. И., Шишина Н. Н. Биохимия мышечной деятельности : учебник для вузов. СПб. : Олимп-СПб, 2021.
5. Jeukendrup A. E. Nutrition for endurance sports: marathon, triathlon, and road cycling // Journal of Sports Sciences. 2011. Vol. 29 (sup 1). P. S91–S99.
6. Кручинский Н. Г. Общие принципы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов // Здоровье для всех. 2024. № 2. С. 17–23.

7. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations / [C. M. Kerksick et al.] // Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2018. Vol. 15. Article 38.

8. Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А. Биохимия мышечной активности : учебное пособие. М. : Олимпийская литература, 2019.

9. Рекомендации ВОЗ по питанию спортсменов // Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://www.who.int/>.

Мешев И. Х.¹,

заместитель начальника кафедры физической подготовки

Северо-Кавказского института (филиала)

Краснодарского университета МВД России,

кандидат педагогических наук

ФАКТОРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ

Положение сотрудников полиции, которое определяет их в глазах рядовых граждан как гарантов безопасности и поддержания законности общественных отношений, помимо круга полномочий предполагает и значительное число необходимых профессиональных компетенций. Требуются они, прежде всего, для того, чтобы полицейский мог уверенно реализовывать возложенные функции, обеспечивать безопасность третьих лиц, неприкосновенность собственной жизни и здоровья даже в самых кризисных служебных ситуациях.

Реальная оценка состояния насильственной преступности, случаев применения физической силы, оружия и материальных предметов в бытовых конфликтах между людьми, не воспринимающими законодательный запрет на подобное поведение однозначным и категорическим обстоятельством, позволяет сделать вывод, что от умения представителей правоохранительных органов и его непосредственного выражения – уровня подготовки представителя закона, зависит сегодня их успешность как профессиональной единицы, а равно и функционирование всей системы исполнительной власти. Причем, эта подготовка должна характеризоваться такой категорией как многоаспектность, т. е. включать различные навыки и умения, познания из разных сфер деятельности, затрагивать как сугубо прикладные, так и общие компетентностные средства.

Так как физическая угроза получения травмы, повреждения, ранения является наиболее явным выражением негативных последствий осуществления полицейскими профессиональной деятельности, то именно готовности к применению силы, способам отражения явного и скрытого нападения, уяснению мотивов преступников и тактике взаимодействия при работе с напарником (либо в группе) важно уделять особое внимание и совершенствоваться первоочередно. Поверхностное представление о том, например, чего, в какой момент и с какой долей вероятности ожидать от подготовленного, «матерого» преступника, либо неумение оказать ему должное сопротивление может стать для полицейского причиной серьезных увечий, изъятием и обращением против него самого табельного оружия, жертв среди коллег или случайных свидетелей происшедшего события. Именно этим и объясняется высокий уровень требований к профессиональным качествам сотрудников со стороны руководства правоохранительной системы, периодические изменения в законодательную базу с целью ее соответствия тенденциям борьбы с преступностью, ротация методических средств при подготовке специалистов.

¹ © Мешев И. Х., 2025.

Личная безопасность сотрудника органов внутренних дел (ОВД) представляет собой систему правовых, защитных, тактических и психологических мер, которые в достаточной мере способствуют защите жизни сотрудника ОВД. Изначально обеспечение физической безопасности личности занимает привилегированное место среди задач, стоящих перед подготовкой новых кадров и повышения уровня действующих подразделений. Систематическое проведение тактических занятий в практических условиях способно сформировать у сотрудника эффективный механизм действий по реализации своих обязанностей в экстремальных условиях [1, с. 40].

Чтобы, столкнувшись с агрессией правонарушителя либо оказавшись в иных экстремальных условиях, действовать оперативно, эффективно и результативно, полицейским необходим предварительный и разноплановый тренировочный процесс, в рамках которого важно добиваться высокого уровня развития всех физических качеств и служебно-прикладных навыков. Причем, разнообразие обстоятельств, сопутствующих и оказывающих влияние на характер служебной деятельности не позволяют выделить приоритетное направление подготовки, вынуждая полицейских готовиться к решению обширного круга задач. К примеру, рукопашная схватка с противником определяет важность силовой подготовки и знания техники единоборств; преследование злоумышленника, который пытается скрыться, – скорости, выносливости, практики прохождения полос препятствий для уверенного передвижения на пересеченной местности либо инфраструктурных объектах; попытки использовать против полицейского оружие – специализированных познаний по части его отбора и т. д.

Действующие сотрудники обязаны подтверждать свою практическую пригодность, сдавая зачет по физической подготовке. Формирование у сотрудников способности к обеспечению личной безопасности выступает самостоятельным направлением их профессиональной подготовки. Как показывает зарубежный и отечественный опыт, наиболее эффективно основы такой способности закладываются в процессе обучения в ведомственном образовательном учреждении и в дальнейшем, на курсах переподготовки и повышения квалификации. Это достигается путем включения вопросов обеспечения личной безопасности во все базовые курсы и проведением наряду с этим специальных курсов обучения тактике и методам обеспечения личной безопасности [2, с. 299].

Непременным фактором сохранения безопасности сотрудника ОВД в практической деятельности является его психологическая адаптация к напряженным служебным условиям. Речь идет о сохранении приоритета разума над эмоциями, возможности мгновенно оценивать происходящее и принимать решение о выборе уместной линии поведения, концентрации на поставленной задаче и игнорировании попыток сбить себя с толку. Противостояние психологическому давлению также подлежит тренировке, чтобы в критический момент полицейский мог прибегнуть к заранее наработанному опыту и использовать проверенную последовательность мероприятий, возвращая спокойствие восприятия.

На фоне серьезного эмоционального напряжения профессиональная деятельность сотрудника требует значительной мобилизации возможностей организма. Дополнительное влияние эмоциональных нагрузок и экстремальных об-

стоятельств на сотрудника, отсутствие систематической работы по отработке боевых приемов борьбы приводят к значительному ухудшению координации движения, несоразмерности затраченных усилий, потере пространственной ориентации. Вследствие этого для каждого сотрудника полиции важнейшим условием, способствующим успешному выполнению служебных задач, является высокий уровень координации движений [3, с. 188].

Говоря о прикладном аспекте поддержания безопасности сотрудников полиции необходимо указать, что в данном смысле совершенствованию подлежат специализированные параметры, касающиеся средств пресечения преступного поведения подотчетного круга лиц, а именно [4, с. 145]:

- полицейским необходимо постоянно совершенствовать практический навык владения огнестрельным оружием в рамках действующего законодательства (участвовать на практических стрельбах, повышать теоретическую базу);
- уметь правильно и эффективно применять специальные средства, состоящие на вооружении в МВД России (знать условия, необходимые для их законного применения);
- знать базовую основу боевых приемов борьбы, постоянно нарабатывать навык их практического применения.

Действия сотрудников полиции должны характеризоваться особой осторожностью, соответствовать критериям необходимости и достаточности (чтобы параллельно не превысить должностные полномочия), сохранением бдительности и готовностью к различным сценариям развития ситуации. К примеру, выполняя должностные функции, полицейским необходимо контролировать все направления, откуда теоретически может быть произведено нападение; следить за манипуляциями окружающих лиц, чтобы, заметив готовящееся противоправное действие незамедлительно пресечь его; при непосредственном контакте с лицом, в отношении которого есть основание предполагать возможность нарушений, находиться на достаточной дистанции для оперативного выполнения приема, извлечения и использования специальных средств, либо табельного оружия и т. д.

Если дошло до рукопашной схватки с противником, суть действий полицейского должна сводиться к скорейшему ограничению подвижности преступника путем болевого воздействия, надеванию наручников или иным способом. Делаться это должно для предотвращения повторной атаки, а также чтобы задерживаемый не смог воспользоваться скрытно находящимися при нем предметами – источниками повышенной опасности. С этой же целью его необходимо незамедлительно досмотреть и изъять таковые предметы при их обнаружении.

Таким образом, мы приходим к выводу, что основой безопасности полицейских является перманентное сохранение концентрации в служебной деятельности, качественная предварительная подготовка и отработка навыков различных направлений в ходе тренировочных занятий.

Список литературы

1. Кофанова А. А., Панферов Р. Г. Личная безопасность сотрудника и тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Наука-2020. 2021. № 3. С. 37–42.
2. Золотухин Д. В. Физическая подготовка как один из компонентов профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Вопросы совершенствования тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных трудов. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2020. С. 298–301.
3. Олина В. А., Воскобойник Д. Д. Личная безопасность сотрудников ОВД // Молодой ученый. 2024. № 19. С. 187–190.
4. Козинец У. Д., Пахомов В. И. Физическая безопасность сотрудника ОВД // Наука-2020. 2021. С. 144–148.

Мясников Ю. М.¹,
старший преподаватель кафедры
физической подготовки и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России

Половинкина П. Е.²,
командир отделения
Санкт-Петербургского университета МВД России

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ: ОТ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ К УКРЕПЛЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Система физического воспитания в высших учебных заведениях (далее – вузы) МВД России традиционно занимает одно из центральных мест в процессе профессиональной подготовки будущих сотрудников. Ее первостепенной задачей всегда являлось формирование и совершенствование специфических двигательных навыков и физических качеств, непосредственно необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач: задержания правонарушителей, пресечения сопротивления, спешного передвижения по сложной местности, силового преодоления препятствий и других действий, сопряженных с повышенными физическими и психическими нагрузками [2, с. 85].

Однако в современных условиях наблюдается закономерная эволюция целеполагания данной дисциплины. Все более очевидной становится необходимость выхода за рамки чисто утилитарного, прикладного подхода.

Актуальной задачей становится формирование такой системы физического воспитания, которая не только готовила бы к сиюминутным профессиональным испытаниям, но и закладывала прочный фундамент для сохранения и укрепления здоровья сотрудника на протяжении всей его службы. Таким образом, вектор развития смещается от задачи формирования навыков к стратегической цели – укреплению профессионального здоровья, обеспечивающего профессиональное долголетие и высокое качество жизни после завершения службы.

Профессиональное здоровье сотрудника органов внутренних дел (ОВД) понимается как комплексное состояние, позволяющее устойчиво и эффективно выполнять свои обязанности в экстремальных условиях без ущерба для физиологического и психологического состояния. Физическое воспитание становится ключевым инструментом в формировании этого ресурса уже на этапе обучения в ведомственном вузе.

Методологические основы физического воспитания (как инструмента формирования профессионального здоровья) базовой основой процесса физического воспитания в вузах МВД России служит физическая подготовка (далее – ФП). Ее

¹ © Мясников Ю. М., 2025.

² © Половинкина П. Е., 2025.

содержание регламентировано ведомственными нормативными актами и нацелено на развитие именно тех качеств, которые критически важны для сотрудника: силовой и скоростной выносливости, взрывной силы, ловкости, координации, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов среды [4, с. 79].

Однако для трансформации этого процесса в инструмент укрепления здоровья необходим системный подход, интегрирующий несколько компонентов.

Во-первых, образовательный компонент, заключающийся в формировании у курсантов глубоких теоретических знаний о физиологии мышечной деятельности, основах биомеханики, методах самоконтроля и профилактики травматизма. Понимание процессов, происходящих в организме под воздействием физических нагрузок, позволяет будущему офицеру сознательно управлять своим тренировочным процессом и в дальнейшей службе.

Во-вторых, развивающий компонент, который подразумевает не просто натаскивание на сдачу нормативов, а планомерное и сбалансированное развитие всех систем организма с учетом принципов периодизации и постепенного роста нагрузок [3, с. 43].

В-третьих, непосредственно оздоровительный компонент, который включает в себя применение профилактических и восстановительных методик [1, с. 47].

Несмотря на понимание важности оздоровительной направленности, на практике реализация данного подхода сталкивается с рядом системных проблем. Одной из ключевых является высокий уровень совокупных нагрузок на курсантов, сочетающих интенсивную учебную деятельность, служебные обязанности по нарядам и собственно физическую подготовку. Кумулятивный эффект этих нагрузок может приводить к состоянию хронического утомления, перетренированности и, как следствие, к повышению риска травм и снижению иммунитета.

Еще одной проблемой является часто недостаточный уровень индивидуализации тренировочного процесса. Групповые занятия, обусловленные расписанием, не всегда позволяют учесть индивидуальные особенности физического развития, исходный уровень подготовленности и состояние здоровья каждого курсанта. Это может нивелировать оздоровительный эффект и вызывать негативное отношение к физической культуре.

Для преодоления этих проблем необходима реализация комплекса мер.

Во-первых, внедрение системы регулярного мониторинга функционального состояния курсантов с использованием не только стандартных тестов физической подготовленности, но и современных диагностических комплексов, оценивающих состояние.

Во-вторых, обязательная интеграция в учебный процесс блоков, посвященных восстановительным практикам.

В-третьих, усиление междисциплинарного взаимодействия между кафедрами физической подготовки, медицинскими службами и кафедрами психологии для формирования единой среды.

Таким образом, современная парадигма физического воспитания в вузах МВД России требует пересмотра и смещения акцентов с исключительно нормативно-ориентированной модели на целостную систему, нацеленную на форми-

рование и сохранение профессионального здоровья. Этот процесс должен носить непрерывный и комплексный характер, сочетая в себе интенсивную служебно-прикладную подготовку с глубоким образовательным компонентом, индивидуальным подходом и внедрением оздоровительных и восстановительных технологий. Такой подход позволяет рассматривать физическое воспитание не как вспомогательную учебную дисциплину, а как стратегический инвестиционный ресурс в человеческий капитал системы МВД России [5, с. 115].

Укрепляя здоровье курсантов на этапе их первоначальной подготовки, ведомство не только повышает их готовность к выполнению оперативных задач сегодня, но и обеспечивает себе кадровый потенциал, отличающийся высокой работоспособностью, устойчивостью к стрессу.

Список литературы

1. Ачкасов Е. Е., Машковский В. А., Гунченко И. А. Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у сотрудников органов внутренних дел средствами физической культуры // Вестник спортивной науки. 2020. № 2. С. 45–50.
2. Воронов А. П., Петров С. И. Служебно-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие. М. : Щит-М, 2019.
3. Григорьев В. И., Садыков Р. С. Физическая культура и профессиональное здоровье курсантов образовательных организаций МВД России : монография. СПб. : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2021.
4. Карпов А. М. Психофизиологическое обеспечение профессиональной деятельности сотрудников ОВД: проблемы и пути решения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2018. Т. 73. № 2. С. 78–82.
5. Физическая подготовка в системе МВД России: современное состояние и перспективы развития : сборник научных трудов / под ред. И. С. Семенова. М. : Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя, 2022.

Нагоев Р. Р.¹,

*старший преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института (филиала)
Краснодарского университета МВД России*

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И УЛУЧШЕНИЕ НАВЫКА ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Безопасность сотрудника полиции, осуществляющего охрану правопорядка и контроль за соблюдением действующего законодательства, в значительной степени обеспечивается мероприятиями подготовительной направленности, которые позволяют сначала достигнуть и впоследствии поддерживать высокий профессиональный уровень. Содержание этого процесса составляет изучение нормативной базы для знания собственных полномочий и их пределов, наработку навыков применения физической силы и специальных средств, совершенствование в работе с табельным оружием, прицельное ведение огня, а также более специализированные и узкоспециальные умения.

Служба в полиции в любой момент может потребовать проявления той или иной компетенции для адекватного реагирования на противоправное деяние. Должностное предназначение, профиль работы, преимущественный вид деятельности, статус начальника или подчиненного, отсутствие опыта по любой причине либо пребывание, к примеру, в предпенсионном возрасте никогда не могут считаться гарантией для действующего сотрудника органов внутренних дел (ОВД), объясняющей пробелы в его подготовке, снижение уровня соответствия требованиям и причиной невозможности реализации делегированных полномочий. От столкновения с преступниками, имеющими умысел на совершение насильственных действий по отношению к полицейскому или третьим лицам – пожалуй, наиболее опасной ситуации служебной деятельности – не застрахован ни один правоприменитель, а чтобы уметь достойно и эффективно противостоять антиобщественным актам, сотрудникам правоохранительных органов необходимо совершенствовать служебно-прикладные навыки.

Физическое развитие в этой связи выступает первостепенной характеристикой современного полицейского. Оружия и специальных средств по различным причинам в кризисный момент может не оказаться под рукой, в то время как знание техники единоборств, развитие показателей силы, скорости и реакции при должном внимании можно довести до степени, позволяющей рассматривать их как преимущество над противником, а равно и как фактор, обеспечивший итоговое пресечение сопротивления и решение оперативной задачи. Можно констатировать, что физическая подготовка на сегодняшний момент является важнейшим условием сохранения личной безопасности сотрудников полиции.

¹ © Нагоев Р. Р., 2025.

Понятие «готовность к обеспечению личной безопасности» означает устойчивое, целостное физиологическое и психологическое состояние личности, выражающее собой полную и решительную готовность к выполнению эффективных действий в достижении поставленных целей и задач. Под эффективным использованием тактико-технических возможностей следует понимать, как выбор отдельного технического действия в конкретном случае, так и использование всего технического арсенала, которым овладел сотрудник в период подготовки, которые более целесообразны в зависимости от специфики оперативно-служебной деятельности [1, с. 196].

Столкновение интересов полицейских и правонарушителей, переросшее в физическое противостояние, выражается в стандартизированных действиях последних и может представлять различную модель поведения. К примеру, не желающее выполнять законные требования представителя власти лицо может вести себя пассивно, не проявляя агрессии, но игнорируя обращенные к нему призывы. Другой вариант – более активное неповиновение, когда правонарушитель пытается пресечь попытки полицейского применить меры физического принуждения (препятствует захватам, меняет траекторию движения, не выходит из салона автомобиля и т. п.).

Следующим вариантом, исходя из степени опасности действий злоумышленника, можно назвать активное сопротивление, когда оборонительные действия уже отчасти перерастают в контрнаступательные (срыв захвата и взятие его в ответ). Такие попытки уже сопряжены с физическим ущербом сотрудникам ОВД и сами по себе являются нарушением законодательства. Наибольшую опасность представляет прямое нападение с применением атакующего воздействия. Оно характеризуется как активное сопротивление, при котором правонарушитель использует быстрые и решительные наступательные воздействия на сотрудника полиции, сближаясь с ним, навязывая свой захват, осуществляя реальную попытку провести бросок, удар, болевой или удушающий прием [2, с. 80].

Критериями для классификации нападений также служат:

- а) количественная составляющая – одиночное/групповое;
- б) использование оружия и материальных предметов – вооруженное/невооруженное;
- в) совершение его обдуманно или без предварительного замысла – спланированное/спонтанное.

Понимание типичных действий правонарушителей при нападении может увеличить профессиональный багаж полицейского и обосновать выбор защитной стратегии. Нападающий преступник (если при нем нет огнестрельного оружия) явно или скрытно будет стараться сократить дистанцию, чтобы по отношению к полицейскому оказаться в предпочтительном положении для физического воздействия. Значительно большую опасность представляют ситуации, когда нападающий преступник имеет при себе нож или любой предмет с поражающим элементом – заточку, пику, лезвие. В первую очередь, полицейскому нужно постараться понять имеется ли у противника такое оружие, так как нередко преступники прячут его, стремясь добиться от полицейского тактических просчетов и потери концентрации. Если же такой предмет имеется, то необхо-

димо предпринимать все возможные меры предосторожности – контролировать вооруженную конечность, пытаться выбить источник опасности, намотать на руку одежду и использовать ее для постановки блоков, перемещаться, действовать резко и не застаиваясь.

Дело обстоит иначе, когда правонарушитель пытается избежать контакта с правоприменителем и скрыться – в таких случаях полицейским сначала требуется его догнать. Соответственно, если это удалось, необходимо применять прием уместный для воздействия при подходе со спины. Наиболее эффективными и потому распространенными в таких условиях являются загиб руки «толчком», дожим кисти и далее, благодаря болевому эффекту, ограничение передвижения задержанного и его конвоирование. Все тонкости приемов должны быть предварительно отработаны, так как лишь в этом случае через причинение умеренных болевых ощущений полицейский сможет достигнуть желаемого подчинения.

Исследователями отмечается, что при активном сопротивлении правонарушителей, при попытках осуществить атакующие приемы, сотрудники полиции чаще всего вначале выполняют различные защитные действия:

- подставки предплечья (предплечий), ладоней, стопы;
- отбивы предплечьем;
- перемещения;
- повороты туловища, уклоны.

На втором месте по частоте использования находятся удары в голень, стопой в колено и в область паха, при этом отмечается, что в последующих действиях сотрудник полиции выполняет захват противника с последующим загибом руки за спину скручиванием внутрь или загибом руки за спину «рывком» [3, с. 7]. Также примечательно, что удары (как способ атаки для сотрудников полиции) превалируют над бросками, что объясняется более сложной структурой бросковых элементов. Однако, в определенных условиях (в ограниченном пространстве, при преимуществе полицейского в габаритах или силовых показателях), броски и сваливания оппонента, переходящие в прием удержания, являются весьма эффективным средством физического противостояния.

Для эффективности практической реализации тактических действий по применению физической силы и боевых приемов борьбы необходимо:

- при отработке вопросов силового задержания преступника, повышенное внимание сотрудников следует концентрировать на максимальном использовании факторов внезапности, а также отвлечения внимания преступника;
- не забывать о закономерностях отвлечения внимания, отвлекающих и расслабляющих ударах;
- не терять бдительность и следить за изменениями окружающей обстановки, чтобы использовать ее в своих целях;
- стараться придерживаться единого алгоритма, действуя комбинационно, не позволяя оппоненту расслабляться, оценивать происходящее и заканчивать противостояние по возможности быстро.

Личная безопасность полицейских в значительной степени зависит от предстоящей подготовки. По этой причине физическим развитием и навыками

проведения боевых приемов никогда нельзя пренебрегать, а напротив, следует рассматривать их как важнейший показатель профессионального отношения к службе.

Список литературы

1. Демченко Н. В., Волков П. А., Панфилова О. В. Особенности применения сотрудниками органов внутренних дел физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Ленинградский юридический журнал. 2015. № 2. С. 191–199.
2. Рукопашный бой : учебное пособие / [В. Г. Волков и др.]. Пенза : Издательство Педагогического государственного университета, 2022.
3. Алдошин А. В. Применение физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел для обеспечения личной безопасности // Автономия личности. 2022. № 1. С. 6–11.

Науров Д. М.¹,

*преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

Эльтемиров А. А.²,

*старший преподаватель кафедры
физической подготовки и спорта
Академии Государственной
противопожарной службы МЧС России*

Кустышев И. Н.³,

*старший преподаватель кафедры
физической подготовки и спорта
Академии Государственной
противопожарной службы МЧС России*

ПУТИ ИНТЕГРАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИЕ РУКОПАШНОМУ БОЮ

Традиционные методики, основанные на непосредственной передаче опыта от тренера к ученику, сталкиваются с ограничениями в условиях необходимости интенсификации тренировочного процесса, повышения его безопасности и объективности оценки. Рукопашный бой как дисциплина, находящаяся на стыке спорта и прикладных единоборств, предъявляет высокие требования к технической, тактической, физической и психологической подготовке занимающихся. Классическая методика обучения, базирующаяся на принципе «делай, как я», хотя и не утратила своей актуальности, имеет ряд ограничений: субъективность оценки, трудности в визуализации ошибок для самого обучающегося, риски получения травм при отработке элементов на высокой скорости, а также сложность моделирования стрессовых условий реального противостояния.

Современный этап развития технологий открывает новые горизонты для совершенствования тренировочного процесса. Интеграция цифровых решений позволяет преодолеть указанные ограничения, сделать обучение более наглядным, объективным и безопасным. Данное исследование направлено на выявление и систематизацию наиболее перспективных технологических направлений и их дидактического потенциала в контексте обучения рукопашному бою.

Системы видеомониторинга и биомеханического анализа

Одним из наиболее доступных и эффективных инструментов является высокоскоростная видеосъемка. Сравнение эталонной техники (например, движений мастера) с исполнением ученика в замедленном режиме позволяет наглядно

¹ © Науров Д. М., 2025.

² © Эльтемиров А. А., 2025.

³ © Кустышев И. Н., 2025.

демонстрировать и корректировать ошибки в траекториях ударов, передвижениях, положениях тела.

Более глубокий уровень анализа предоставляют специализированные биомеханические системы, которые позволяют:

- а) количественно оценивать кинематические параметры: скорость и ускорение ударных конечностей, углы в суставах, время выполнения приема;
- б) анализировать эффективность техники: вычислять мощность удара, коэффициент полезного действия движения, баланс и устойчивость;
- в) создавать 3D-модели движений для их детального изучения с любого ракурса.

Интеграция таких систем в тренировочный процесс позволяет перейти от субъективных качественных оценок тренера («бей быстрее», «сильнее разверни бедро») к точным количественным показателям, на основе которых можно выстраивать индивидуальную программу коррекции техники.

Технологии виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальности

Данные технологии предлагают революционные возможности для тактической и психологической подготовки.

Виртуальная реальность (VR) позволяет погрузить бойца в смоделированную ситуацию боя с виртуальным противником. Это открывает пути:

- а) для отработки тактических схем и реакций в условиях, максимально приближенных к реальным, но без риска получения травмы;
- б) моделирования нестандартных и стрессовых ситуаций (бой против нескольких противников, в ограниченном пространстве и т. д.);
- в) психологической подготовки к давлению и неожиданностям реального поединка.

Дополненная реальность (AR) не изолирует пользователя от реального мира, а накладывает цифровые элементы на его восприятие. В обучении рукопашному бою это может быть использовано:

- а) для визуализации «идеальной» траектории удара или перемещения, которую ученик должен повторить;
- б) проецирования интерактивных меток на манекен или грушу для точности попадания;
- в) отображения в реальном времени таких данных, как скорость удара или частота сердечных сокращений, прямо в поле зрения занимающегося (например, через умные очки).

Носимые датчики и телеметрия

Комплексный мониторинг состояния бойца становится возможным благодаря использованию следующих носимых устройств:

- а) инерционные датчики (IMU), вшитые в бинты или форму, позволяют отслеживать количество нанесенных ударов, их скорость, тип и симметричность нагрузки;
- б) датчики сердечного ритма (HRV) помогают контролировать уровень физической нагрузки и оценивать степень утомления, предотвращая перетренированность;

в) умные перчатки и манекены с сенсорными панелями предоставляют объективные данные о силе, точности и времени реакции бойца.

Телеметрические системы, объединяющие данные с нескольких датчиков, позволяют тренеру в реальном времени получать полную картину состояния подопечного и оперативно вносить коррективы в нагрузку.

Интеграция современных технологий не подразумевает отказа от традиционных основ обучения. Ее цель – создание гибридной среды, где технологии усиливают сильные стороны традиционной системы и нивелируют ее слабые места.

Предложенные пути интеграции формируют замкнутый цикл обучения:

1. *Диагностика*: с помощью биомеханических систем и датчиков выявляются слабые места в технике и физической подготовке.

2. *Коррекция*: на основе полученных данных формируются индивидуальные задания. VR/AR-тренажеры помогают отработать правильные движения в контролируемой среде.

3. *Закрепление*: отточенные навыки применяются в условиях живого спарринга.

4. *Оценка и обратная связь*: процесс повторяется, а технологии предоставляют объективные данные о прогрессе.

Основными проблемами на пути внедрения остаются высокая стоимость оборудования, необходимость разработки специализированного программного обеспечения и адаптации методик под новые инструменты.

Проведенный анализ демонстрирует значительный потенциал современных технологий для трансформации процесса обучения рукопашному бою. Интеграция систем видеоанализа, VR/AR и носимых датчиков позволяет перейти к персонализированному, объективному и научно обоснованному тренировочному процессу. Это способствует не только росту спортивных результатов, но и повышению безопасности занимающихся, а также эффективности подготовки специалистов прикладных направлений (военных, сотрудников силовых структур).

В результате выделены три ключевых направления технологизации: использование систем видеомониторинга и анализа движений для биомеханической коррекции техники; применение технологий виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальности для моделирования условий боя и отработки тактических решений; внедрение носимых датчиков и систем телеметрии для контроля физиологического состояния и нагрузок. Делается вывод о том, что комплексное использование данных технологий позволяет создать индивидуализированную, безопасную и высокоэффективную среду для обучения, выходящую за рамки традиционных возможностей. Однако подчеркивается, что технологии не должны заменять собой живое взаимодействие и практику спарринга, а должны служить инструментом для их дополнения и оптимизации.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку конкретных методик применения технологий для различных контингентов обучающихся, а также на оценку их сравнительной эффективности по отношению к традиционным методам.

Список литературы

1. Гибсон Д. Д. Экологический подход к зрительному восприятию. М. : Прогресс, 1988.
2. Левицкий А. Г., Сидоров А. А. Биомеханические основы совершенствования техники ударных действий в единоборствах. М. : Спорт, 2019.
3. Миронов С. П., Иванова Г. Э. Цифровизация спорта: современные тренды и перспективы // Теория и практика физической культуры. 2021. № 5. С. 3–5.
4. Ефременко М. А. Педагогический контроль уровня освоения боевых приемов борьбы у курсантов организаций МВД России // Известия Тульского университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 2. С. 35–40.

Негриенко В. В.¹,

лаборант-исследователь сектора физической реабилитации

и оздоровительных технологий

Санкт-Петербургского научно-исследовательского

института физической культуры

ПРИМЕНЕНИЕ «СИСТЕМЫ БЫСТРОГО ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ» ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ РУКОПАШНОГО БОЯ

Каждый человек, если он действительно хочет или его вынуждают обстоятельства, в состоянии всему научиться. Мотивировать его к этому могут как внешние, так и внутренние причины. К внешним причинам, прежде всего, относится доступность занятий, которая включает следующие параметры:

- 1) стоимость занятий;
- 2) удаленность места занятий от места проживания, учебы, работы;
- 3) оборудование места занятий;
- 4) наличие специалиста, способного удовлетворить запросы занимающихся.

К внутренним причинам – психологическим, личностным – помимо классических, описанных в специализированной литературе (оздоровление организма, развитие физических качеств, приобретение или восстановление двигательных навыков), относятся следующие причины:

- 1) существующее желание, появившееся в результате полученной информации. Уже имеющееся желание заниматься;
- 2) непреодолимая жизненная необходимость заниматься для достижения определенных целей. Заниматься вынуждают обстоятельства. Например, служба в МВД России или Вооруженных Силах Российской Федерации;
- 3) пример окружающих – все так делают, так принято в обществе. Человек подражает общепринятой системе поведения;
- 4) формирование желания, при предварительном отсутствии такового, в результате занятий. Возникновение желания после участия в ознакомительном занятии. Поддержание желания заниматься в процессе занятий.

Во всех случаях фактор быстрого получения ожидаемого или обещанного результата в кратчайшие сроки является мощным мотивом для продолжения занятий.

Этот путь человек может пройти быстро, если он будет обучаться по хорошему пособию или под руководством высококвалифицированного преподавателя, но может пройти этот путь и медленнее, при отсутствии таковых. При реализации этого процесса качество обучения будет зависеть от наличия или отсутствия системы обучения.

Система (от др.-греч. «*σύστημα*» – целое, составленное из частей, соединение) – множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которое образует определенную целостность, единство.

¹ © Негриенко В. В., 2025.

Как следует из приведенного определения, в любую систему входят взаимосвязанные составные части, образующие единое целое. Но это не хаотичный набор. Составные части любой системы расположены в строго определенной последовательности. Нарушение последовательности частей, а тем более изъятие каких-либо частей из системы приводят либо к ухудшению конечного результата как по качеству, так и по времени реализации, либо к отсутствию результата как такового.

Системность вообще присуща любой деятельности человека. Она пропитывает любую его деятельность. Мы используем систематизацию в своей деятельности даже не осознавая этого. Но попробуйте сознательно подойти к любому, даже самому простому и привычному процессу в своей жизни. Поменяйте местами имеющиеся в этом процессе элементы или изымите хотя бы один из них. И вы можете оказаться, ну, например, в испачканных штанах. Не является исключением и процесс обучения, в частности, в физическом воспитании. Построенный по системе он позволяет либо максимально быстро и качественно обучить двигательным навыкам, либо (если система отсутствует) не приведет ни к чему. Востребованность такого системного подхода к процессу обучения очевидна и сейчас.

В данной статье такая возможность рассматривается на примере анализа разработки В. В. Негриенко «Системы быстрого обучения движениям».

Указанная система построена на основных принципах обучения с использованием всех средств, способов и методов в процессе обучения. Отличительной особенностью является вычленение в каждом виде спорта одного или несколько единых неизменяемых движений (базовых движений), из которых строится вся техника вида спорта. В зависимости от вида спорта количество таких движений колеблется от одного до 20–25. Но освоение именно этих движений позволяет:

- а) максимально ускорить процесс обучения;
- б) на основе этих движений построить всю многообразную технику вида спорта;
- в) сформировать, привить или закрепить интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- г) выявить у обучающихся предрасположенность к тому или иному виду спорта, т. е. определить спортивную специализацию на ранней стадии занятий.

Предлагаемая далее система обучения по результатам ее применения удовлетворяет всем перечисленным требованиям. А практика ее применения показала, что основам видов спорта и физической культуры, как правило, можно обучиться в течении одного занятия. Причем возраст обучающихся мало влияет на конечный результат. Многим движениям обучались как четырехлетние, так и семидесятичетырехлетние ученики как в группе, так и индивидуально. На результаты применения системы не влияют также пол и национальность. Результат в большинстве – усвоенное знание.

Система, являясь главенствующей во взаимодействии учителя с учеником, базируется и соблюдает основные принципы обучения:

- наглядность;

- последовательность;
- доступность.

Она решает основные задачи физического воспитания:

- воспитательную;
- оздоровительную;
- образовательную.

Конечной же целью является всесторонне подготовленная, всесторонне развитая личность.

Основные требования к системе:

- простота;
- самокоррекция;
- применяемые неизменные единые действия должны приводить к одинаковым результатам не зависимо от возраста, пола и индивидуальных особенностей обучающегося;
- система должна давать максимальное качество результатов при минимальных затратах времени на обучение.

«Система быстрого обучения движениям» позволяет решать перечисленные цели и задачи эффективно и быстро в связи с тем, что в процессе разработки выяснилось, что все разнообразие движений строится на очень небольшом количестве простейших составляющих – «базовых движениях», изучив или, восстановив которые можно формировать разнообразные движения. В дальнейшем их можно свободно выполнять в изменяющихся условиях.

Рассмотрим примеры применения указанной системы.

В качестве примера применения взято обучение основам единоборств, в которые входит и рукопашный бой.

Рукопашный бой – это комплексная система единоборств, самообороны, состоящая из бросковых и ударных техник, техник работы с подручными предметами, холодным и огнестрельным оружием, применяемая для защиты от нападения, или нападения на человека или группу людей, являющихся угрозой здоровью или жизни защищающегося или нападающего индивида.

Основной задачей всех видов единоборств было обучение в максимально короткие сроки устойчивой, стабильной, эффективной технике противодействия оппоненту/оппонентам. При этом техника эта должна быть максимально разнообразной. В итоге в техниках разных стилей описываются многие тысячи разных приемов.

В практике занятий единоборствами всегда стоял вопрос: «Как освоить это многообразие?». В результате таких поисков и раздумий автор пришел к следующим выводам.

Все виды единоборств объединяют одинаковые по своей структуре движения. Он называет их «базовые движения». На каждом из таких движений строится целая группа приемов благодаря чему и формируется все многообразие техник единоборств.

Количество единых, общих для всех единоборств, в том числе и рукопашного боя, «базовых движений» около 25. Их освоение позволяет применять все

многообразие техник рукопашного боя/самообороны/единоборств, эффективно противостоять представителям различных видов единоборств.

Что такое «базовое движение»? Это никогда не изменяющее своей структуры независимо от роста, веса, пола, возраста, положения тела, окружающей среды движение. Для примера можно взять использование ручки при письме. Независимо от положения тела, формы ручки, ее цвета, состава бумаги, пола или возраста человека структура движений ручкой при письме у человека не меняются.

Время освоения/обучения всем 25 базовым движениям в среднем три месяца при занятиях один-два раза в неделю.

Среднее время обучения одному «базовому движению» 45 мин. Максимальное – до 1,5 ч. Более длительное время обучения крайне редко.

Минимальное время проведенного занятия – 16 мин при обучении умению падать, самостраховке. В конце обучавшиеся уверенно падали через партнера на спину и на бок, а также вперед из основной стойки. Возраст обучающихся обоих полов – от трех лет и до старшего пенсионного возраста. Количество единовременно обучавшихся – от одного человека до групп, численностью до 40 человек. Усвоение техники обучающимися очень высокое: правильное выполнение движений обучавшимися наблюдается сразу после окончания процесса обучения и сохраняется надолго. Навык при этом формируется прочный и уверенно применяется как в быту, так и при занятиях физической культурой и спортом. После перерыва в занятиях восстанавливается в течение одного занятия. У занимающихся формируется или продолжает оставаться стойкий интерес к продолжению занятий и освоению новых двигательных навыков. После каждого проведенного ознакомительного занятия люди задают вопрос: «А когда следующее занятие?».

Наблюдения за процессом обучения единоборствам / рукопашному бою по системе, зафиксированные на видео, показывают, что она:

1. Дает высокий процент освоения обучающимися изучаемого материала – более 90 %.

2. Дает высокую прочность усвоения материала: по прошествии времени, при перерыве в применении навык не теряется, он технически стабилен. Время для его восстановления (вспоминания) минимально (менее одного занятия).

3. Позволяет основы техники практически всех видов спорта, в частности единоборств / рукопашного боя, усваивать в основном в течение одного учебно-тренировочного занятия.

4. Закрепляет, формирует, поддерживает высокий интерес к занятиям рукопашным боем, или избранным видом спорта в связи с ликвидацией основных причин затрудняющих процесс обучения:

- потеря интереса в связи с длительностью достижения ожидаемого результата. Именно за счет малого времени, потраченного на обучение (одно занятие), и получения ожидаемого (обещанного) результата в течение этого занятия интерес к занятиям формируется, закрепляется, поддерживается;

- ликвидация у обучающихся сомнения в возможности исполнения изучаемых технических действий, страхов, именно путем обучения их базовым, про-

стейшим, легкоусваиваемым движениям, на основе которых в дальнейшем процессе обучения и формируется многообразная техника у обучающихся.

5. Позволяет быстро, в течение одного занятия, определить предрасположенность индивида к единоборствам / рукопашному бою, или иному виду спорта, т. е. на начальном этапе определить спортивную специализацию, каким видом спорта лучше заниматься чтобы достигнуть в нем высоких результатов.

Список литературы

1. Негриенко В. В., Сабанов В. А. Система быстрого обучения. Единоборства : методическое пособие по обучению основам единоборств. СПб., 2019.
2. Негриенко В. В. О Системе быстрого обучения движениям. СПб., 2016.
3. Харлампиев А. А. Борьба самбо : учебное пособие для секций коллективов физической культуры. М. : Ленинград : Физкультура и спорт, 1949.
4. Градополов К. В. Бокс : учебник для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1951.
5. Каратэ. Нальчик : Кабардино-Балкарское общество книголюбов, 1991.
6. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо : учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. Пермь : Урал-пресс, 1993.
7. Современный бой и физическая подготовка. Вып. 2 / под ред. А. А. Нестерова. Ленинград : ВДКИФК, 1988.
8. Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил СССР. М. : Военное издательство МО СССР, 1966.
9. Мордовин Ю. Рукопашный бой. М. : Физкультура и спорт, 1941.

Никонова О. А.¹,
*младший инспектор канцелярии
Центра по противодействию экстремизму
УМВД России по Астраханской области*

Ананкин Д. А.²,
*доцент кафедры огневой и физической подготовки
Волгодонского филиала
Ростовского юридического института МВД России,
кандидат педагогических наук*

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ РУКОПАШНЫМ БОЕМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Физическая подготовленность сотрудников органов внутренних дел занимает ключевую позицию в обучении сотрудников полиции. С каждым годом все больше возрастает необходимость в развитии процесса обучения и проведения тренировок, так как увеличивается объем и сложность поставленных задач, которые решаются органами внутренних дел, изменяются качественные параметры преступности. В нынешнее время уже становится трудно решать данную проблему с использованием традиционных тренировочных средств, которые применяются при обучении сотрудников органов внутренних дел физической подготовке [6].

Сотруднику органов внутренних дел (ОВД) важно освоить необходимые навыки для надлежащего исполнения своих должностных полномочий, будь то охрана общественного порядка, обеспечение общественной безопасности или же задержание преступника, представляющего повышенную опасность. Не стоит недооценивать правонарушителей. Ведь даже незначительная конфликтная ситуация может перерасти в серьезный конфликт. Поэтому сотрудники часто сталкиваются с ситуациями, в которых приходится вступать в рукопашный бой с нарушителем. К несчастью, они оказываются не готовыми к таким обстоятельствам. Это происходит из-за отсутствия необходимой физической и психологической подготовки.

Стоит отметить, что недооценка значимости физической подготовки личного состава приводит к неоправданным потерям и грубым профессиональным ошибкам. Зачастую причинами являются отсутствие у сотрудников полиции навыков единоборств, невозможность быстро оценить ситуацию и принять правильный выбор. Более того, сотрудник ОВД с развитой работоспособностью, психологической устойчивостью, уверенным владением навыками рукопашного боя гораздо лучше может справиться с порученными ему задачами, и в его профессиональной деятельности становится меньше критических ситуаций [2, с. 214].

¹ © Никонова О. А., 2025.

² © Ананкин Д. А., 2025.

Актуальность привлечения сотрудников ОВД к занятиям рукопашным боем обусловлено использованием ОВД боевых приемов борьбы в настоящих происшествиях – это противостояние противнику, в результате чего могут образовываться различные травмы. Поэтому в нынешнюю профессиональную подготовку сотрудников вводятся обозначение ударов, ограничение сопротивления и т. д., что затрудняет развитие двигательных способностей, психических и волевых качеств к силовому предотвращению незаконных действий со стороны правонарушителей и их задержанию. Однако обучение навыкам боевых приемов борьбы являются важнейшим составляющими физической подготовкой сотрудников ОВД. В основе рукопашного боя как раз лежат приемы, включенные в программу по физической подготовке сотрудников: удары, защиты от ударов, броски, удержания, болевые и удушающие приемы. В результате проведения тренировок по рукопашному бою повышается уровень владения боевыми приемами борьбы в условиях реальной схватки, улучшаются двигательные способности, морально-волевые качества применительно к служебно-боевой деятельности сотрудников ОВД.

Необходимо заметить, что занятия рукопашным боем среди сотрудников правопорядка значительно повышают профессиональное мастерство, проявляя физическую подготовленность, закалку и энергию [1].

Именно в процессе обучения навыкам рукопашного боя у сотрудников ОВД формируется умение проведения нападения и организации обороны. В учебно-тренировочном процессе по рукопашному бою ставятся следующие задачи [5]:

- тренировка и усовершенствование приемов;
- улучшение комплекса профессионально значимых физических качеств, таких как сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, смелость, решительность, инициатива и находчивость;
- развитие чувства уверенности в своих силах при сближении с противником для его обезвреживания.

Стоит отметить, что совершенствование таких показателей, как сила, выносливость, ловкость и быстрота являются предпосылками для успешного проведения технических и тактических приемов при задержании правонарушителя.

Помимо этого, одним из ключевых моментов в профессиональной подготовке сотрудников полиции является психологическая подготовка, благодаря которой возможно успешно действовать в самых критических ситуациях. Необходимо отметить, что поединок рукопашного боя позволяет преодолеть и контролировать чувство страха. Ведь именно проявление этого чувства значительно снижает эффективность действий в экстремальных ситуациях, которые связаны с защитой себя или других лиц от преступных посягательств или задержанием правонарушителя [4].

В процессе занятий рукопашным боем повышается психоэмоциональная устойчивость, так как происходит моделирование ситуации прямого противостояния с противником, что позволяет наработать опыт волевых действий, преодоления трудностей и отрицательных психических состояний.

В процессе занятия рукопашным боем формируются морально-нравственные качества. Для сотрудников полиции это играет огромную роль, так как форми-

руются представления, понятия, взгляды и убеждения, навыки и привычки поведения, соответствующие принципам общечеловеческой морали и принципам законности, гуманизма и профессиональной этики. У сотрудников полиции формируется чувство патриотизма.

На тренировках по рукопашному бою сотрудники испытывают большие моральные нагрузки, так как развивается неукоснительное выполнение установленных правил, вежливое отношение к оппоненту, развивается наблюдательность, внимание, восприятие, работоспособность. В результате правильного проведения тренировочного процесса рукопашный бой становится средством предостережения переутомления и нервных срывов [3].

Таким образом, проведение систематических занятий по рукопашному бою для сотрудников ОВД оказывает огромное влияние на их физическую подготовленность. Требования, которые сейчас предъявляются к сотрудникам органов внутренних дел, включают в себя физические, психические, личностные качества, необходимые для успешного противоборства с правонарушителями и для выживания в экстремальных ситуациях. Введение систематических занятий рукопашным боем в физическую подготовку сотрудников полиции позволит быстрее и эффективнее их подготовить.

При этом стоит отметить, что в процессе занятий рукопашным боем моделируются ситуации прямого противоборства с противником. Очень важен психологический критерий, так как развивает смелость, уверенность в собственных силах при сближении с правонарушителем, стрессоустойчивость, решимость.

Именно благодаря высокому уровню физической подготовленности сотрудников полиции задерживаются преступники, слаженно работают группы служебно-боевого порядка, максимально используются боевые возможности оружия и техники.

К сожалению, в нынешних условиях подготовки сотрудников ОВД, они зачастую оказываются не готовыми к ведению боя с правонарушителем, что может повлечь за собой тяжкие последствия.

Благодаря этому, занятия по рукопашному бою должны занять ключевое место в боевой подготовке сотрудников ОВД в системе их специальной подготовки.

Список литературы

1. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126–129.
2. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Кателкин А. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел : монография / под общ. ред. С. Н. Баркалова. Орел : Орловский юридический институт МВД России, 2010.
3. Еремин Р. В. Физическая подготовка, как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 232–235.

4. Тарас А. Е. Боевая машина : руководство по самозащите. Минск : Харвест, 1997. С. 521–535.
5. Правовые основы применения сотрудниками полиции приемов рукопашного боя / [В.А. Торопов и др.] // Актуальные проблемы защиты и безопасности : сборник научных трудов. СПб., 2019. С. 178–182.
6. Черкасов Р. М., Настуев Э. Б., Канукоев А. М. Совершенствование обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы и рукопашного боя на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Теория и практика физической культуры. 2020. № 9. С. 68–69.

Носов С. А.¹,

*преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России*

Носова Е. В.²,

*доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России,
кандидат юридических наук*

СПОРТИВНЫЙ ТРЕНЕР КАК КЛЮЧЕВОЕ ЗВЕНО В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-РУКОПАШНИКОВ

Спортивная подготовка в единоборствах, особенно в рукопашном бое, представляет собой сложный многогранный процесс, где успех зависит от множества факторов. Однако центральной фигурой, вокруг которой выстраивается вся система подготовки, неизменно остается тренер. Его роль выходит далеко за рамки технического наставничества, охватывая функции педагога, психолога, стратега и менеджера. Для юных спортсменов, находящихся на этапе формирования личности и спортивных навыков, тренер становится ключевым проводником в мир спорта, оказывающим глубокое влияние не только на их текущие результаты, но и на дальнейшую траекторию развития.

В своей научной работе И. Н. Ермаков и С. А. Носов отразили, что тренер является значимой фигурой для юного рукопашника. Тренер закладывает важные качества спортсмена как в физическом (сила, скорость, ловкость, выносливость), так и психологическом плане. При правильной выставленной работе тренера с юным спортсменом на этапе начальной подготовки может сформировать высококвалифицированного рукопашника [1].

Тренер в рукопашном бою выполняет комплекс задач, которые условно можно разделить на несколько направлений.

Во-первых, он является источником технических знаний и навыков, ответственный за формирование правильных двигательных стереотипов, освоение базовых элементов и сложных технико-тактических комбинаций. Его зрительный анализ определяет, насколько эффективно юный спортсмен сможет использовать свой физический потенциал в условиях реального поединка.

Во-вторых, тренер выступает как организатор тренировочного процесса. Он разрабатывает персональные и групповые планы подготовки, дозирует нагрузки, сочетает различные формы тренировок (общефизическая, специальная, техническая, тактическая), обеспечивая постепенный и сбалансированный прогресс [2]. В условиях работы с подростками особенно важным становится умение тренера адаптировать нагрузки с учетом возрастных особенностей и индивидуальных характеристик каждого юного рукопашника.

Работа с юными рукопашниками требует от тренера глубоких педагогических компетенций и психологических знаний. Подростковый возраст характе-

¹ © Носов С. А., 2025.

² © Носова Е. В., 2025.

ризуется повышенной эмоциональной нестабильностью, уязвимостью к стрессам и поиском самого себя. Тренер в этой ситуации становится сильным специалистом в своей области, который не только учит боевым приемам, но и формирует характер, воспитывает дисциплину, тягость к получению новых знаний и волю к победе [3].

Важнейшей задачей является создание благоприятного психологического климата в группе, где культивируются взаимное уважение, здоровая конкуренция и готовность прийти на помощь. Тренер должен уметь мотивировать своих подопечных, находить индивидуальный подход к каждому, своевременно распознавать признаки эмоционального выгорания или потери интереса к занятию рукопашным боем и в целом спортом. Именно тренер закладывает основы «психологии победителя» – мышления, который позволяет не пасовать перед трудностями и извлекать уроки из поражений [4].

Рукопашный бой относится к дисциплине с повышенным риском травматизма. Поэтому одна из ключевых обязанностей тренера – создание максимально безопасных условий для тренировок. Это включает в себя не только обучение правильной технике страховки и самостраховки, но и строгий контроль за соблюдением правил, использованием защитной экипировки, а также мониторинг физического состояния подопечных спортсменов.

Тренер должен обладать начальными знаниями в области спортивной медицины и физиологии, чтобы определять начальные признаки переутомления, предотвращать перетренированность и своевременно реагировать на возможные проблемы со здоровьем. Его действия напрямую влияют не только на текущее состояние юных рукопашников, но и на их долгосрочное физическое благополучие, позволяя сохранить любовь к избранному виду спорта и возможность тренироваться на протяжении многих лет [5].

Эффективность работы тренера не ограничивается стенами зала. Он выступает связующим звеном между юным спортсменом и его семьей, образовательными учреждениями, спортивной администрацией и судейским корпусом. Умение выстраивать конструктивный диалог с родителями, которые не всегда понимают специфику спортивной подготовки, является положительным фактором для создания единой воспитательной среды и предотвращения конфликтов, как в тренировочном процессе, так и за его пределами.

Кроме того, тренер ответственен за интеграцию своих подопечных в конкурентноспособную среду: от выбора первых турниров до подготовки к серьезным соревнованиям. Он должен научить их не только побеждать, но и достойно принимать поражения, уважать соперников и судей, что формирует настоящую спортивную культуру.

Таким образом, спортивный тренер в подготовке юных рукопашников представляет собой центральную фигуру, от профессиональных и личностных качеств которого зависит успех всего тренировочного процесса. Его деятельность представляет собой синтез педагогического мастерства, психологической чуткости, глубоких профессиональных знаний и организационных способностей. Именно тренер превращает физическую подготовку в целостный процесс спортивной деятельности юных рукопашников, воспитания сильной, дисциплини-

рованной и гармонично развитой личности, способной добиваться целей как на татами, так и за его пределами. Инвестиции в подготовку и непрерывное развитие тренерских кадров являются одним из ключевым условием для развития не только рукопашного боя, но и спорта в целом.

Список литературы

1. Ермаков И. Н., Носов С. А. Роль тренера в подготовке юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества : сборник научных трудов. Чебоксары : Издательский дом «Среда», 2025. С. 334–336.
2. Носов С. А., Баев В. Е., Храбров С. В. Физическая и психологическая подготовка подростков-самбистов во время учебно-тренировочного процесса // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 50–53.
3. Носов С. А. Рукопашный бой как способ формирования психоэмоциональной устойчивости у спортсменов // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы : сборник научных трудов. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2021. С. 170–173.
4. Карпов А. А., Носов С. А. Проблема психологического состояния спортсмена единоборств перед выходом на поединок // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2022. № 8-3. С. 156–161.
5. Носов С. А., Храбров С. В. Роль тренера в жизни спортсмена. Личностные качества, которыми должен обладать тренер // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 166–169.

Оналбек Х.¹,

старший преподаватель

Института физической культуры и служебной подготовки

Университета внутренних дел Монголии

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ В МОНГОЛИИ

Традиции и обновление рукопашного боя: с появлением человечества люди охотились, чтобы прокормиться, защищали себя и семью от диких зверей, используя все, что попадется под руку в качестве оружия, и на протяжении многих веков развивали искусство боя (как с оружием, так и без него), чтобы защищать племена, земли и границы.

Ученые полагают, что из-за различий в географических и природных условиях рукопашный бой развивался по-разному в разных местах, поэтому точно определить, где и когда он возник – спорный вопрос.

Наши предки – Хунну и даже ранее – уже развивали искусство боя, охоты, защищая свои земли и границы, как с оружием, так и без.

С самого детства детей обучали рукопашным навыкам, обращению с оружием, искусству верховой езды; практиковались навыки использования оружия, езды на лошади, охоты и истребления зверя. Дикие животные были очень чуткими и быстрыми, поэтому тонкие чувства охоты передавались детям с малых лет. С четырех-пяти лет ребенка приучали ездить на лошади, учили пользоваться деревянным оружием – простой палкой, лук-стрелами, овладевали практикой охоты в подростковом возрасте. В 13 лет начинали готовить к званию воина, а в 17 – отправляли на войну.

Сила и слава армии Чингисхана и его воины были велики, потому что люди, такие как Зелэм, Сүбээдэй и другие героические полководцы, готовили будущих командиров прямо на поле боя, четко усвоив, что лошадь, оружие и тело – эти три составляющие – как единое целое.

Возникновение и развитие традиционного монгольского рукопашного боя делят на пять этапов (табл. 1).

В древности монгольские боевые искусства, или традиционные национальные боевые искусства, развивались как комплексное боевое искусство, состоящее из трех взаимосвязанных направлений: телесная техника, искусство верховой езды и владение оружием, и обладали характеристиками чистого боя и оружия. Однако современные боевые искусства развиваются в двух направлениях: Национальная ассоциация искусств самообороны (спортивная) и Монгольская ассоциация рукопашного боя (спортивно-тренировочная). Эти направления обладают уникальными техниками, теориями, костюмами, оружием и ритуалами, соответствующими современному обществу, физическим и поведенческим особенностям монгольского народа и отличающимися от других видов самообороны в мире.

¹ © Оналбек Х., 2025.

Традиционные учебные этапы рукопашного боя

<i>Период</i>	<i>Описание</i>
Период формирования основ боевых искусств в доимперическом периоде и в Хуннский период более усовершенствовал	Это период со II по I в. до н. э., и эта традиция продолжалась до 1206 г., когда была основана Великая Монгольская империя
Эпоха Великой Монгольской империи (1206–1691)	Под кулаками Великого Чингисхана полководцы и солдаты сражались в ожесточенной борьбе, воспитывая героев, познавших искусство рукопашного боя, и покоряя полмира, демонстрируя удивительные боевые навыки отважных мужчин Монголии
С периода маньчжурского владычества до победы Народной революции (1691–1921)	Хотя был придуман способ спешивания монгольских мужчин с коней, непобедимые боевые навыки монгольских воинов массово культивировались в монастырях, приручались и передавались под власть монаха, но в соответствии с законами мира развивались такие стили рукопашного боя, как банди-дзо, гандан драка и кулачные бои, имеющие спортивную направленность. Ученики были разделены на три возрастные группы: детство, юность и взрослость. Проводились соревнования, в которых отбирались лучшие мастера боевых искусств, в частности, в обращении с твердыми предметами, бить ребром, шлепать по ребрам/ по груди, кулачном бою и соревнованиях. Систематическое обучение рукопашному бою продолжалось и в это время. В это время академическая подготовка по оружию и кавалерии была прекращена
Период Народной Республики Монголии (1921–1991)	Развитие военного рукопашного боя в армии, служебный рукопашный бой, особенно боевые приемы, связанные с ведением войны, такие как атака, защита и захват. Здесь Советский Союз играл ведущую роль в систематической подготовке рукопашного боя на уровне войск. Развитие рукопашного боя было обусловлено потребностями Народной революции 1921 г., Халхин-Гола в 1939 г., Западного фронта в 1945 г. и необходимостью защиты неприкосновенности государственной границы в 1970 г.
Период после демократической революции (с 1991 г. по настоящее время)	Возрождение и развитие множество боевых искусств; интеграция различных стилей; доступность для широкой аудитории

Традиции и инновации рукопашного боя Монголии

Традиционный подход		Инновация	
<i>Искусство тела</i>	Требует силу и ловкость. Фокус на физическом развитии, выносливости, психической подготовке. Включает борьбу (бөх), упражнения руками и ногами, прыжков, равновесия	<i>Рукопашный бой / сила тела</i>	Физическая подготовка, приемы рукопашного боя и ударная техника. Базовое физическое развитие: развитие силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости, борцовские приемы, ударная техника рукопашного боя, освобождение от захватов, контратаки, аресты и применение приемов в рамках закона
<i>Искусство оружия</i>	Включает возможность использовать все виды оружия и брони. Помимо оружия, такого как луки, стрелы, мечи, копья, щиты, стремяна, ножи, крюки, пращи и кнуты, существовали также способы их использования и применения силы к другим	<i>Огнестрельное оружие</i>	Все виды огнестрельного оружия и специального средства. Применение кратковременной, прицельной стрельбы из огнестрельного оружия и специальных средств для воздействия на отдельных лиц и группы лиц в рамках закона
<i>Искусство верховой езды</i>	Умение умело и эффективно использовать лошадей и верблюдов как сражаться верхом на лошади или колеснице, как использовать их для маскировки, строить заграждения и совершать упорядоченные и быстрые движения. Умение обращаться с лошадьми и верблюдами, их тренировка и уход, а также умение сражаться верхом на лошади или колеснице. Включает маневры на лошадях, маскировки, и совершать упорядоченные и быстрые движения	<i>Технические средства / оборудование</i>	Умение управлять различными техническими средствами. Включает в себя такие виды деятельности, как управление техническими средствами, ведение боя с их помощью и выполнение быстрых движений

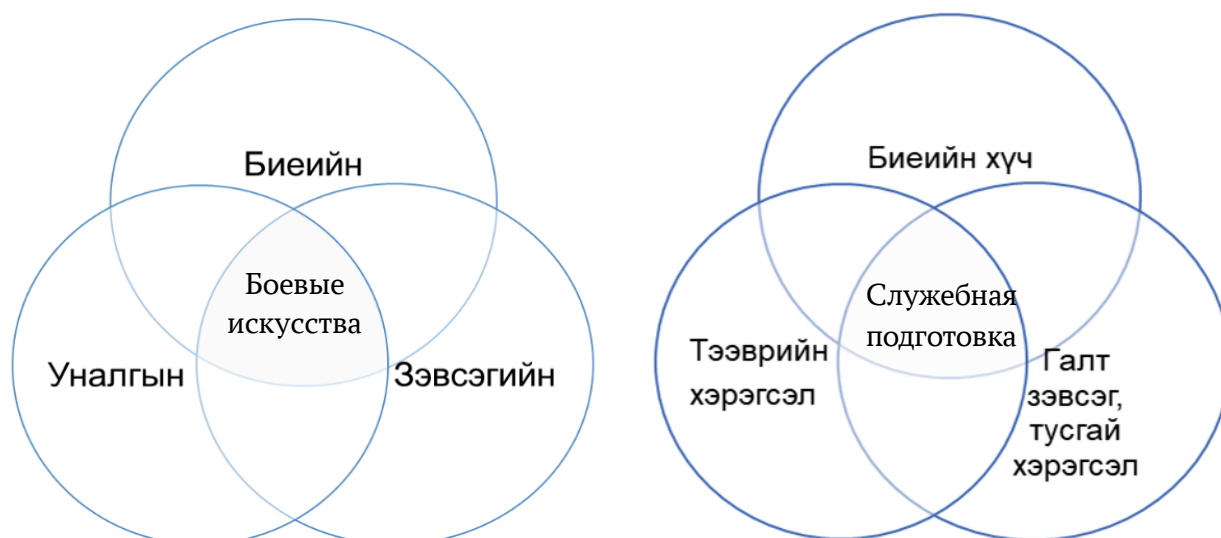


Рис. Боевые искусства и служебная подготовка

Эти три дисциплины не являются отдельными дисциплинами, а развились в комплексное боевое искусство, тесно взаимосвязанное между собой.

Таблица 3

Традиции и этапы, вошедшие в служебную программу обучения

Университет национальной обороны	
1-й этап (1921–1966 гг.) Школа народной армии военачальника, Всеармейская школа, Общая военная школа	Заложены основы рукопашного боя: рубка мечом, копьем, рубка из винтовки, удары, защита
2-й этап (1966–1991 гг.) Военно-высшая школа / Объединенный военный институт	Бой самбо: содержание включает служебную боевую подготовку: колющее копьем из винтовки, удары, защита, конвоирование, освобождение захватов, броски, захваты
3-й этап (1991–1999 гг.) Военный университет	Бой самбо: содержание сместилось от официальной боевой подготовки к спортивно-защитной подготовке
4-й этап (1999–2016 гг.) Университет обороны	Бой самбо и рукопашный бой: содержание = терминология карате, или спортивная защитная подготовка
5-й этап (с 2016 г.) Национальный университет обороны	Военная физическая подготовка: содержание = спортивная защитная подготовка
Университет внутренних дел	
1-й этап (1934–1944 гг.) Центральная школа	Рукопашный бой: содержание включает копы, методы наступления, защиты, конвоирование, методы конвоирования, задержания, отъем оружия
2-й этап (1944–1974 гг.) Объединенная школа пограничных и внутренних войск	Военная физическая подготовка: содержание – убеждение (внушение), досмотр, в исключительных случаях применение рук, оружия, конвоирования

3-й этап (1974–1982 гг.) Специальная средняя школа Внутренних войск	Бой самбо: содержание – служебная защитная подготовка
4-й этап (1982–1990 гг.) Высшая военная школа	Самбо, карате: содержание изменилось от служебной защитной подготовки к спортивной защитной подготовке
5-й этап (1990–2011 гг.) Высшая школа охраны порядка, Высшая школа полиции, Высшая пограничная школа, Полицейская академия	Бой самбо, карате, защита: подготовка: содержание = терминология карате, или спортивная защитная подготовка
6-й этап (2011–2019 гг.) Университет внутренних дел, Университет правоохранительных органов	Защитная подготовка: терминология карате, спортивная защитная подготовка
7-й этап (с 2019 г.) Университет внутренних дел	Рукопашный бой: содержание = служебная подготовка «боевого-спортивного» характера

Традиция введения предмета «Рукопашный бой» в служебных обучении зародилась в 1921 г., когда была создана Школа командующего Народной армии, а в 1934 г. – Центральная школа Министерства внутренних дел, где готовились кадры государственных, военных и правоохранительных органов. Тогда уроки рукопашного боя шли под различными названиями – «военная физкультура», «боевое самбо», «карате», «прикладная подготовка по самозащите», «рукопашный бой» и др. Содержание учебной программы менялось: от обучения, ориентированного на служебно-боевую деятельность, к спортивной самообороне.

В нашей стране содержание подготовки по самообороне для сотрудников государственных военных и правоохранительных органов соответствует мировым стандартам, но имеются следующие проблемы:

- не учитываются физические и психологические особенности исполнителей;
- применяется не современная тактика и техника, а спортивно-художественные формы;
- в подразделениях недостаточно залов и оборудования для самообороны, не хватает квалифицированных преподавателей, отсутствуют единые стандарты.

Для исправления этой ситуации структура содержания рукопашного боя была разделена по уровням (начальный, средний, высший) и по назначению на пять направлений:

1. Рукопашный бой для правоохранительных органов.

2. Рукопашный бой для государственных военных органов.
3. Рукопашный бой для телохранителей.
4. Рукопашный бой для граждан.
5. Спортивная подготовка по рукопашному бою.

Подготовка рукопашного боя для правоохранительных органов направлена на нейтрализацию движений преступника, ограничение и обезопасивание его без причинения тяжелых телесных повреждений, с использованием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в рамках закона и инструкций.

Подготовка рукопашного боя для государственных военных органов ориентирована на уничтожение живой силы противника, либо противодействие террористическим, вооруженным группам.

Рукопашный бой для телохранителей направлен на защиту людей (бизнес-объектов, политиков, знаменитостей) в законных рамках, охрану жизни и здоровья.

Рукопашный бой для граждан направлен на укрепление здоровья и физической формы, защиту собственной и семейной безопасности в рамках закона.

Спортивный рукопашный бой делится на абстрактное упражнение, условный бой, кулачный бой. Их объединяет то, что любой вид спорта основан на традициях и подчиняется определенным правилам.

Абстрактное упражнение «Ката» – мысленное представление противника, последовательное выполнение защитно-ударных техник, включающее движение тела и возможное использование оружия, по четко заданной программе.

«Условный бой» – бой с партнером, где техники усложняются, включают акробатические элементы, при этом одна или несколько сторон пытаются обезвредить и обезопасить противника.

Кулачный бой – это виды единоборств, в которых борьба за победу осуществляется в рамках определенных правил соревнований. Другими словами, это виды самообороны, которые проводятся на арене или ринге. К ним относятся бокс, карате, смешанные боевые искусства, а также горизонтальная или вертикальная борьба.

В результате детального различия обучения рукопашному бою необходимо оптимально выстроить теоретическую и практическую части содержания учебной программы служебной подготовки, соответствующей потребностям рабочих мест, требованиям и результатам, а также разработать поэтапную программу обучения рукопашному бою, и принять меры по повышению знаний и навыков преподавателей и учащихся.

Развитие искусства защиты тела и рукопашного боя в Монголии связано со многими причинами – с обществом, экономикой, образом жизни, и по историческому изучению видно, что рукопашное искусство уже в XIII в. достигало определенного уровня.

В древности монгольское военное мастерство – национальное традиционное боевое искусство – зародилось в до-Хунну эпоху, далее усовершенствовалось при государстве Хунну, и с 1206 по 1691 г. в Великой Монголии государственная политика развивала три вида мастерства – физическую силу (силовые

упражнения тела), мастерство верховой езды, мастерство оружия – которые взаимосвязано формировали боевое искусство; в период с 1691 по 1921 г. национальное боевое искусство развивалось в направлениях «банди-зо, гандан драка» и др., с уклоном к спорту, с уникальными для монгольца техниками, теориями, формой одежды, оружием, традициями. Оно оформилось в спортивные организации Национального искусства самозащиты (спорт) и Федерации рукопашного боя Монголии (спорт, обучение).

Традиция внедрения служебной подготовки появилась в 1921 г. с созданием Школы командующего Народной армии и в 1934 г. – Центральной школы МВД, когда готовились кадры для государственных военных и правоохранительных органов. С течением времени, особенно после народной революции 1921 г., боев на Халхин-Голе в 1939 г., событий на западной границе в 1945 г., и потребностей особой охраны государственной границы начиная с 1970-х гг., – методы рукопашного боя, связанные с войной и боевыми операциями, развивались преимущественно.

Начиная с 1991 г. в Монголии появилось множество спортивных направлений в боевых искусствах, что открыло гражданам свободный доступ к обучению. В учебные программы военных, полиции была введена подготовка по служебному рукопашному бою, и сама служебная подготовка все больше смещается в сторону спортивной.

Необходимо совместно с учеными и исследователями разработать научно обоснованную, поэтапную учебную программу, соответствующую обязанностям юридическим задачам и требованиям рабочих мест в государственных военных и правоохранительных органах.

Отгонбаяр Ё.¹,

старший преподаватель

Института физической культуры и служебной подготовки

Университета внутренних дел Монголии

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ, ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА, НЕОБХОДИМОСТЬ И ТРЕБОВАНИЯ К ЕГО РАЗВИТИЮ

С самых ранних времен истории человечества формировалось и развивалось телесное воспитание в определенной форме. Ученые отмечают, что первые представления о рукопашном бое сложились еще в культуре первобытного общества. Тогда, в процессе добычи пищи, охоты, строительства жилья и удовлетворения жизненных потребностей, развивались такие физические качества, как сила, выносливость, скорость, ловкость, которые позже стали основой навыков рукопашного боя. Можно заключить, что теоретические основы воспитания рукопашного боя, методика обучения формировались на основе общественных потребностей и требований, с учетом физических и умственных особенностей человека. Это можно выявить на основе следующих источников:

1. *Общественная потребность и требования.* Высокий уровень физической подготовки в обществе стал востребован, что создало систему совершенствования рукопашного боя и вызвало интерес к этому направлению.

2. *Теоретическая проверка.* Практически доказанные методы и опыт вносили новые идеи и решения, становясь источником для теории и методики дальнейшего развития рукопашного боя.

3. *Международный опыт.* Ученые и специалисты разных стран выдвигали совершенные предложения и концепции по равномерному развитию воспитания рукопашного боя, что существенно влияло на теоретическое развитие.

4. *Государственная политика и регулирование.* Постановления и решения правительств направлены на развитие рукопашного боя, спорта, улучшение здоровья населения, стали одним из важных источников теории воспитания рукопашного боя. Теория и методика обучения рукопашному бою ориентирована на то, чтобы преподаватели и тренеры освоили теоретические основы физического воспитания, методики, закономерности развития тела, формирование воспитательного характера, дидактические особенности. Человек является исполнителем действий физических упражнений, движений рукопашного боя. Техники применения ударов руками и ногами, приемы и методы борьбы, а также реакции, возникающие в организме человека при их использовании.

Объект и субъект неотделимы, теория и методика обучения рукопашному бою являются самостоятельной отраслью научного знания. Поэтому у них свои уникальные понятия, направления исследований, отличающие от других областей.

Рукопашный бой – это комплексное понятие, включающее развитие здоровья, физического тела и способность, а также интеллектуальные и имущественные составляющие, направленное на развитие искусства защиты тела и спорта.

¹ © Отгонбаяр Ё., 2025.

Физическое воспитание – это процесс формирования здоровья, развития тела, приобретения необходимых знаний, развития способности к движению, формирования навыков и привычек.

Физическое развитие – это количественные и качественные изменения в форме и функции тела, которые происходят как результат занятий рукопашным боем.

Идеальное физическое развитие – это высший уровень физического развития, когда внешние и внутренние показатели организма используются эффективно в жизни, практике, деятельности.

Физическая подготовка – совокупность качеств: сила мышц, скорость, выносливость, гибкость, координация движений, требуемые для успешного выполнения двигательных задач. Подготовка является непрерывным процессом.

Спорт – это деятельность, направленная на полное развитие физических и умственных возможностей человека, специализацию в определенной дисциплине и достижение высоких результатов. В эпоху глобализации, как внутри страны, так и на региональном, континентальном уровнях, все больше проявляются такие проблемы, как рост преступности, терроризма, трансграничных нарушений, политическая нестабильность, стихийные бедствия и техногенные катастрофы. Изменяется характер угроз, расширяются масштаб и содержание таких явлений. Все это тесно связано с психологическими особенностями участвующих лиц, уровнем физической подготовки, используемым оружием и техникой, а также новыми информационными и технологическими изменениями.

В таких условиях работников правоохранительных органов, пограничников, служб чрезвычайных ситуаций требуется обеспечить высоким уровнем физической подготовки рукопашному бою. Сегодня требования ко всем сотрудникам данных служб возрастают не только для обеспечения внутренней безопасности, но и в связи с повышенными международными вызовами. В связи с этим возрастает необходимость вывести обучение рукопашному бою и физическую подготовку на новый теоретически обоснованный уровень.

Исследования показывают, что для подготовки сотрудников полиции, пограничников, исполнителей судебных решений и служб чрезвычайных ситуаций целесообразно проводить примерно шесть-семь часов в день учебных занятий. Кроме того, важно включать в программу прохождение маршрутов препятствий протяженностью порядка 20 км, интенсивные физические нагрузки. Такая нагрузка требует примерно 300 ккал выработки энергии за одно занятие. Это создает основу для формирования высокого уровня физической выносливости и физических качеств, необходимых в служебной деятельности.

Спортивная наука охватывает понятие подготовки в области рукопашного боя, которое относится к процессу обучения, методам движения, необходимым для повышения работоспособности организма. Если рассматривать это на уровне определенной группы или организации, то это будет показателем уровня подготовки всего личного состава в области рукопашного боя. Этот показатель имеет одинаковое значение для всех уровней армии, полиции и правоохранительных органов. Именно на этой основе возникает необходимость

в совершенствовании системы обучения по подготовке в области рукопашного боя во всех образовательных учреждениях. Система обучения и воспитания курсантов в вузах, которые готовят специалистов для Вооруженных Сил Монголии и правоохранительных органов, должна быть важной составляющей образовательной системы в сфере физической культуры и спорта страны. Разработанная система обучения должна обеспечивать подготовку квалифицированных кадров, соответствующих требованиям по готовности личного состава Вооруженных Сил Монголии, полиции, разведки, службы по чрезвычайным ситуациям, органов исполнительной власти и пограничной службы. Одним из ярких примеров учебных заведений, выполняющих эту задачу, является Университет внутренних дел.

Система обучения рукопашному бою в Университете внутренних дел Монголии (ДХИС) представляет собой комплексную систему подготовки, направленную на обеспечение необходимых требований к готовности слушателей как в области рукопашного боя, так и в служебной деятельности. Эта система состоит из основных компонентов, таких как: цели, задачи, содержание, методология, организация управления и требования к обучению, которые развиваются в логической последовательности. Она направлена на развитие физических качеств обучающихся и подготовку их к служебным условиям.

Методы, направленные на выполнение требований к готовности сотрудников и слушателей, определяются в процессе обучения. Учебный процесс включает теорию, знания, навыки и практические занятия, при этом образовательные программы продолжают совершенствоваться как традиционными, так и современными методами. Весь процесс обучения, начиная с его начала и заканчивая, устанавливает определенные требования, и среди составляющих системы подготовки к рукопашному бою это имеет первостепенное значение.

Основная цель обучения сотрудников полиции в области рукопашного боя заключается в укреплении их здоровья, развитии таких физических качеств, как скорость, сила, выносливость, гибкость и ловкость, на требуемом уровне. При этом особое внимание уделяется улучшению баланса, координации движений и общей работоспособности тела. Однако на практике наблюдается, что не все сотрудники с хорошими общими навыками и подготовкой полностью соответствуют контрольным нормам и квалификационным требованиям. Поэтому организацию специальной подготовки можно считать важным шагом, необходимым для формирования двигательных навыков и умений, требуемых в деятельности правоохранительных органов. Специальная подготовка базируется на результатах общей физической подготовки и нацелена на обучение приемам, которые могут быть применены на практике.

Контроль и руководство на всех этапах подготовки в области рукопашного боя создают условия для достижения требуемого уровня подготовки сотрудников правоохранительных органов. Если обучение рукопашному бою не происходит регулярно и систематически, могут возникнуть следующие негативные последствия:

- появление кризисных ситуаций в системе органов;
- проявление аномалий в тренировочном процессе;
- снижение интереса участников к рукопашному бою.

Исследования показывают, что нагрузка в обучении рукопашному бою относительно ниже, чем в спортивной подготовке, что связано с недостаточным вниманием исследователей к этой дисциплине. Тем не менее, обучение рукопашному бою является важной частью подготовки военнослужащих и сотрудников полиции, и крайне важно оценивать качество обучения и совершенствовать систему контроля.

Таким образом, на сегодняшний день совершенствование системы контроля за рукопашным боем, а также в системе обучения военнослужащих и сотрудников полиции, предоставляет полную возможность вывести профессиональные навыки и физическую подготовленность сотрудников на новый уровень.

Ожидаемые результаты от совершенствования системы контроля обучения рукопашному бою будут выражаться следующим образом:

1. Повышение эффективности системы подготовки по рукопашному бою, качества обучения и реального влияния.

2. Содержание учебной программы по рукопашному бою для сотрудников правоохранительных органов, системы контроля и методологии оценки будут усовершенствованы и оптимизированы в управлении.

3. Подготовка студентов Университета внутренних дел по рукопашному бою будет соответствовать современным реальным требованиям.

4. Уровень теоретической и методической подготовки, а также квалификации преподавателей, тренеров и занимающихся повысится, что сделает учебный процесс более эффективным.

5. Контроль подготовки по рукопашному бою будет переходить от традиционного подхода, основанного на общей физической подготовке и осуществляемого пассивно, к активным методам контроля на каждом этапе обучения, создавая уникальные формы и структуры, соответствующие специфике обучения.

6. Текущая ситуация и актуальные проблемы.

7. В настоящее время из-за изменений в образе жизни, влияния информации и развития технологий наблюдается увеличение дефицита движений и тенденция к снижению показателей физического развития человека. Это является общепринятой проблемой не только в Монголии, но и в мире, и такими международными организациями, как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и Международный олимпийский комитет (МОК) поднимаются вопросы о том, что поддержка здорового образа жизни и воспитание у личности, семьи и коллектива здоровых привычек стало жизненно важной задачей для правительств стран.

8. Монгольская федерация рукопашного боя занимается развитием рукопашного боя, однако на сегодняшний день уровень удовлетворения потребностей в физической культуре населения и здоровом образе жизни остается неудовлетворительным. Например, согласно исследованию 2019 г., 69,8 % детей и молодежи являются ниже среднего уровня физического развития, и 44,8 % молодых людей не смогли пройти медицинский отбор для службы в армии.

9. В последние годы увеличивается интерес детей и молодежи к рукопашному бою и спортивным видам, в то время как организации и сообщества проявляют инициативу в развитии единоборств и физической подготовки. Тем не

менее, в области боевых искусств продолжают оставаться множество проблем, требующих решения.

Упражнения для подготовки по единоборствам можно разделить на четыре основные группы:

1. Активный образ жизни:

- выполнение легких и умеренно интенсивных движений ежедневно, продолжительностью 10 мин и более несколько раз;
- примеры: подъем и спуск по лестнице, прогулки на свежем воздухе, легкие упражнения.

2. Упражнения, направленные на укрепление здоровья:

- умеренно интенсивные движения в течение как минимум 30 мин ежедневно;
- примеры: ходьба, бег, простые упражнения ближнего боя;
- в этот период увеличивается частота сердечных сокращений и дыхание, создавая нагрузку.

3. Упражнения для развития единоборств:

- проводятся регулярно, не менее 20 мин в неделю с планом и множественными повторами;
- примеры: аэробика, плавание, упражнения для развития гибкости, специальные тренировки по единоборствам;
- способствуют общему развитию и повышению гибкости тела.

4. Специальные упражнения по рукопашному бою:

- физически интенсивные, целенаправленные упражнения;
- примеры: бокс, борьба, баскетбол, плавание и другие боевые искусства;
- объем нагрузки и продолжительность зависят от физического развития и уровня подготовки индивидуумов.

Развитие уровня рукопашного боя определяется следующими основными качествами:

- скорость;
- сила;
- выносливость;
- ловкость и техника;
- гибкость.

Выносливость в рукопашном бою – это способность противостоять физическому утомлению в процессе работы мышц. Это может быть:

- достижение через упражнения, в которых участвует множество групп мышц;
- требование к высокой работе сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы;
- способность длительное время совершать устойчивые движения;
- выносливость, связанная с определенными движениями или действиями.

Например, способность вести ближний бой, выполнять технику рукопашного боя.

Основа выносливости – здоровая сердечно-сосудистая система; наилучшие результаты дают упражнения, выполняемые в условиях насыщенного кислородом режима (ходьба, бег, плавание, подготовка к рукопашному бою и т. п.).

Основные физические качества рукопашного боя:

1. *Координация движений*. Способность выполнять сложные движения сбалансированно, правильно, ловко. Координация является основой технического мастерства, скорости и навыков в рукопашном бою.

2. *Сила*. Способность преодолевать внешнее сопротивление или реагировать силой мышц. Сильные мышцы улучшают физическую форму тела и позволяют совершать устойчивые движения.

3. *Гибкость*. Способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой, свободно. Для развития гибкости используются растягивающие упражнения. Они делают мышцы, соединительную ткань и мягкие ткани более эластичными и податливыми.

Сильные, здоровые, гибкие мышцы полезны для сохранения подвижности и баланса даже в старшем возрасте.

Активные физические упражнения на регулярной основе – ключевой фактор для поддержания физического состояния и здоровья, и многое зависит от самого человека. Тест на физический уровень населения измеряет следующие пять основных качеств: скорость, силу, выносливость, гибкость, равновесие, ловкость. Он прост, легок в выполнении, и любой человек любого возраста может оценить себя им самостоятельно.

Правильно проведенный тест физического уровня позволяет:

- определить избыточный вес;
- выявить уровень физической активности, физического развития и кондиции;
- обнаружить слабо развитые мышцы и органы; уделить внимание их развитию;
- обеспечить ежедневную физическую активность;
- выработать здоровый образ жизни.

Каждый человек должен иметь физический уровень, соответствующий образу жизни.

Пожилой человек считается физически активным, если он способен выполнять повседневные задачи – ходить в магазин, готовить пищу, убирать дом. Профессиональный спортсмен должен тренироваться ежедневно по специальной программе, чтобы добиваться успехов в соревнованиях. С течением времени уровень физической активности человека изменяется под влиянием: возраста, массы тела, телосложения, стресса, общего состояния здоровья. Однако при любом возрасте и в любых условиях человеку важно стремиться к активному образу жизни, и один из эффективных способов – упражнения рукопашного боя. Активные физические упражнения благотворно влияют не только на тело, но и на психику, уменьшают стресс и стабилизируют эмоциональное состояние. Также соблюдение дисциплины в движении – основа здорового, крепкого тела. Ее отсутствие негативно влияет, особенно на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Активные движения помогают повысить самостоятельность, избежать одиночества, увеличить уверенность в себе, снизить раздражительность и стресс, формируют оптимистичный облик и укрепляют здоровье. Люди любого возраста

та могут найти возможность двигаться ежедневно – простые домашние задачи, такие как уборка, садоводство, прогулки, тоже считаются физической активностью. С современной технологизацией и автоматизацией многие повседневные движения исчезают. Сидячий образ жизни, особенно более шести часов в день, вреден для здоровья. К этому относятся риск ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с костями и мышцами. Недостаток физической активности замедляет обмен веществ, снижает способность превращать калории в энергию, что приводит к лишнему весу и повышенному риску травм позвоночника, суставов.

Исследования показывают, что люди, регулярно занимающиеся рукопашным боем, живут дольше и имеют меньший риск сердечно-сосудистых заболеваний, чем малоактивные. Для упражнений необязательно посещать спортзал – уже простые движения в повседневной жизни приносят пользу. Например, неспешная ходьба, использование лестницы вместо лифта, езда на велосипеде, мытье пола, уборка дома и т. д.

Правильная настройка уровня физической подготовки. Каждый человек должен иметь физическую форму, соответствующую его образу жизни. Если пожилой человек способен выполнять повседневные жизненные функции, значит у него достаточная физическая активность. Спортсмену же, чтобы добиваться успехов на соревнованиях, необходимо ежедневно тренироваться по специальной программе. Активный образ жизни и регулярные физические упражнения важны не только для общей физической формы, но и для психологического состояния, управления стрессом и долгосрочной защиты здоровья. Упражнения рукопашного боя являются эффективным средством компенсировать недостаток движения и развивать тело.

Значение рукопашного боя и физической формы:

- делает кости и сухожилия крепче и устойчивее;
- повышает силу и выносливость мышц;
- делает мышцы и суставы гибкими и мягкими;
- улучшает пищеварительные процессы;
- поддерживает нервно-психическую деятельность;
- предохраняет от травм;
- придает силу и энергию;
- нормализует кровяное давление;
- улучшает деятельность легких и сердца;
- закаляет иммунитет;
- увеличивает общую сопротивляемость организма;
- предотвращает ожирение;
- уменьшает боли в спине;
- улучшает собственный имидж;
- улучшает умственные способности;
- снижает раздражительность, устраняет стресс;
- делает человека бодрым, проворным;
- обеспечивает качественный, крепкий сон;
- улучшает социальную активность

Забота о физическом состоянии, быть здоровым и крепким – это основное условие профилактики заболеваний, энергичной и продуктивной повседневной жизни, качественной и длительной жизни. Для большинства людей «быть физически здоровым и крепким» означает ощущать свое здоровье и выглядеть хорошо. Упражнения рукопашного боя – эффективный способ достичь этой цели.

В демократическом обществе важно обеспечивать реализацию законных прав и свобод граждан, гарантированных Основным законом Монголии и принятыми в его соответствии нормативными актами, путем их правильного и справедливого применения. Хотя правовое соблюдение жесткое, исследование выявило факторы, влияющие на подготовку в рукопашном бою как внутреннего характера (возраст, пол, уровень образования, занятость), так и внешнего (нагрузка на работе, условия среды). Было установлено, что практика подготовки в рукопашном бою чаще всего связана с рабочей нагрузкой.

Оптимальное правовое регулирование рукопашного боя:

а) необходимо разработать специальную подпрограмму, соответствующую законам и нормативам;

б) в рамках улучшения материальной базы – создать тренажерные залы, обеспечить условия для обучения и повышения квалификации инструкторов, наставников, методистов;

в) гарантировать им необходимые условия труда.

Согласование рабочей нагрузки и времени: путем приведений тренировок по рукопашному бою в соответствие с рабочим графиком и нагрузкой можно обеспечить положительное влияние на здоровье, психику и физическое состояние сотрудников, а также повысить производительность труда. На данный момент эти аспекты значительно упускаются.

Улучшение материальной и технической среды: хотя столичные и местные организации имеют залы для физической подготовки, исследования показывают, что зал для рукопашного боя часто не соответствует качественным стандартам – слабое оснащение, нехватка специализированных помещений, раздевалок, залов, фитнес-помещений. Поэтому необходимо финансирование для строительства или переоборудования таких помещений.

Предлагаем следующие научно обоснованные рекомендации с целью установить стандартный уровень рукопашного боя, провести правовое исследование, сравнить уровень других государственных специальных служб и найти пути повышения уровня:

1. Разработать специализированную подпрограмму: стандартизировать обучение рукопашному бою, формирование у сотрудников навыков рукопашного боя через здоровый образ жизни, обычаи, этику.

2. Привести залы и помещения к единым стандартам: обеспечить учебные залы рукопашного боя всем необходимым оборудованием.

3. Подготовить профессиональных преподавателей, создать организованную среду: реализовывать учебные программы, ориентированные на физическую и психологическую подготовку, готовить квалифицированных инструкторов по рукопашному бою, обеспечивать им условия работы.

4. Внедрить образ жизни, ориентированный на здоровье: поощрять участие сотрудников в занятиях рукопашным боем, регулярных тренировках.

Панов Е. В.¹,

доцент кафедры физической подготовки

Сибирского юридического института МВД России,

кандидат педагогических наук, доцент

ЖЕРЕБЬЕВКА КАК СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Спортивные соревнования представляют собой сложно организованную систему, где победа достигается не только благодаря физической подготовке, техническому мастерству и тактическому мышлению атлетов, но и благодаря безупречной работе организационного комитета. Ключевым элементом, закладывающим фундамент честности, объективности и зрелищности любого турнира, является процедура жеребьевки. Часто воспринимаемая как формальная случайность, жеребьевка на самом деле является уточненным инструментом управления соревновательным процессом, сочетающим в себе принципы справедливости, непредвзятости и спортивной логистики. Данная статья исследует роль жеребьевки как системообразующего элемента, ее эволюцию от простого жребия к сложным алгоритмам, различные методы и их влияние на динамику и исход состязаний [1].

Жеребьевка – это процедура случайного или регламентированного распределения участников соревнований по группам, парам, дорожкам, стартовым номерам или очередности выступления.

Для чего она нужна? Она позволяет сделать ранжирование от сильных до слабых спортсменов, разводить участников одной команды друг от друга и позволяет сформировать итоговый отчет по спортивному мероприятию. Отчетный документ является одним из важных компонентов в проведении различного спортивного мероприятия. Без данного документа проводящая организация не сможет отчитаться о проведенном мероприятии в Министерстве спорта Российской Федерации и субъекта, а также отсутствует возможность в присвоении спортивных разрядов и званий победителям и призерам турнира [2]. Основные цели проведения жеребьевки отражены на рис.

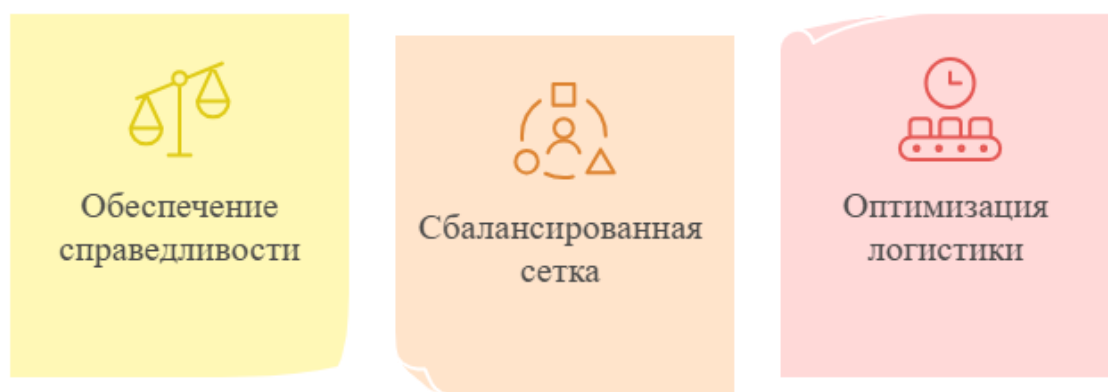


Рис. Основные цели в проведении жеребьевки

¹ © Панов Е. В., 2025.

Необходимо раскрыть каждую цель жеребьевки:

1. Обеспечение принципов справедливости и беспристрастности является фундаментальной задачей процедуры жеребьевки. Данный механизм служит эффективным инструментом нейтрализации субъективного влияния и потенциальной предвзятости при формировании соревновательной сетки. Благодаря реализации случайного выбора, все участники состязаний получают гарантированно равные стартовые условия, подчиняясь объективной логике «слепого» жребия.

Такой подход создает уровень игрового поля, где исход распределения участников определяется независимыми решениями. Это не только укрепляет доверие к организаторам соревнований, но и формирует психологически комфортную среду для спортсменов, исключая сомнения в пристрастности организаторов. Принцип случайности становится тем универсальным арбитром, который обеспечивает чистоту соревновательного процесса с момента его старта, закладывая этический фундамент для последующей спортивной борьбы.

2. Формирование сбалансированной соревновательной сетки представляет собой уточненный инструмент управления турнирной динамикой. Данный подход направлен на оптимизацию распределения участников с различным уровнем подготовки для создания условий равномерной конкурентной борьбы на всех стадиях соревновательного процесса.

Принцип балансировки обеспечивает соблюдение интересов зрелищности и спортивной логики, предотвращая преждевременное выбытие сильнейших участников в ранних раундах. Такой механизм способствует поддержанию напряженной соревновательной интриги всего турнира, поэтапно наращивая интенсивность противостояния к финальным стадиям.

Рациональное распределение спортивных команд и отдельных спортсменов создает условия для объективной демонстрации мастерства, где путь к победе предполагает последовательное возрастание уровня сложности. Это обеспечивает не только зрелищность для аудитории, но и психологически комфортную среду для участников, позволяющую оптимально реализовать конкурентноспособный потенциал на каждом этапе соревнований.

3. Оптимизация логистики и календарного планирования представляет собой критический компонент организации спортивных соревнований. Рациональное распределение участников по группам и временным интервалам создает фундамент для разработки оптимального и выполнимого графика проведения спортивных соревнований различного уровня.

Данный подход обеспечивает синхронизацию следующих аспектов: координацию перемещений команд, спортсменов и других специалистов между спортивными объектами, предоставление необходимого временного интервала для физического восстановления участников.

Грамотное планирование позволяет избежать конфликтов и чрезмерной нагрузки для участников, создавая условия для демонстрации оптимальных спортивных результатов. Такой системный подход минимизирует организационные риски и обеспечивает высокий потенциал и комфорт для всех участников спортивного мероприятия [3].

В настоящее время имеются большие количества компьютерных программ, используемых спортивными федерациями при проведении спортивных соревнований. Самой доступной и распространенной программой для проведения спортивных мероприятий является разработанная корпорацией Microsoft программа Excel. Один из положительных моментов при использовании данным программным обеспечением – его максимальная доступность. Человек, который изучил базовые функции Excel, сможет самостоятельно разработать любой алгоритм в проведении жеребьевки и формировании отчетной документации.

В то же время, под своей доступностью в ней имеются ряд проблем, с которыми сталкиваются спортивные судьи (секретари) при работе с Excel:

1. Занимает большое количества времени на обработку информации и проведении жеребьевки спортсменов.

2. Неправильная написанная функция позволяет создать трудность в обработке данных.

3. Отсутствие автоматизации в обработке данных, что увеличивает время в проведении жеребьевки.

Поэтому Excel развитые спортивные федерации стараются не использовать и разрабатывают свои программные обеспечения, что позволяет сократить время на обработку информации по участникам спортивного мероприятия и облегчить работу спортивных секретарей.

Сотрудниками Воронежского института МВД России, а именно спортивных судей Всероссийской категории по рукопашному бою старшим преподавателем кафедры физической подготовки С. А. Носовым и старшим преподавателем кафедры инфокоммуникационных систем и технологий, кандидатом технических наук А. А. Терентьевым была разработана специализированная программная платформа, предназначенная для автоматизации организации спортивных соревнований. Данное программное решение позволяет осуществлять комплексное управление соревновательным процессом, начиная от первичной регистрации участников и заканчивая генерацией итоговой отчетной документации [4].

Ключевой особенностью системы является реализация алгоритмов автоматического присвоения спортсмену параметров, включая территориальную принадлежность, возрастную группу и весовую категорию, без необходимости ручного вмешательства секретариата. Это не только исключает возможность для человеческих ошибок, но и значительно сокращает временные затраты на организационные процедуры.

Программный комплекс обеспечивает ускоренное проведение жеребьевки за счет мгновенного структурирования списков участников согласно установленным критериям. Финальным этапом работы системы является автоматическое формирование полного пакета документов с возможностью экспорта в стандартные форматы (Excel или Office), что обеспечивает интеграцию требований, изложенных Министерством спорта Российской Федерации и спортивными федерациями [5].

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что жеребьевка спортивных соревнований давно перестала быть простой формальностью. Это многогранный инструмент, находящийся на стыке спорта, статистики, логистики

И-бизнеса. Она является гарантом фундаментального принципа спорта – честной борьбы, где исход должен решаться на поле, корте или ковре, а не в кабинетах функционеров. От древнего жребия до сложных компьютерных алгоритмов с системами «посева» жеребьевка эволюционировала, чтобы отвечать вызовам современного глобального спорта, сохраняя при этом свою сущность – элемент непредсказуемости, который, как и сам спорт, делает соревнования по-настоящему захватывающими [6]. Ее дальнейшее развитие будет связано с повышением прозрачности, использованием больших данных для еще более точного «посева» и, несомненно, останется источником бесконечных споров и предстартовой интриги для болельщиков всего мира.

Список литературы

1. Носов С. А. Жеребьевка как важный фактор проведения соревнований по рукопашному бою // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы : сборник научных трудов. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2023. С. 95–97.
2. 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.
3. Носов С. А., Шиманович Е. В. Особенность проведения комиссии по допуску участников к спортивным соревнованиям межрегионального и всероссийского уровней // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : сборник научных трудов. Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2025. С. 173–176.
4. Терентьев А. А., Носов С. А. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2023619528 Российская Федерация. Программа для проведения спортивных соревнований (формование отчетов о результатах проведенного спортивного мероприятия) : № 2023618489 : заявление от 2 мая 2023 г. : опубликовано 12 мая 2023 г.
5. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2025669189 Российская Федерация. Программа для проведения соревнований по служебно-прикладному виду спорта (служебное двоеборье) : заявление от 9 июня 2025 г. : опубликовано 23 июля 2025 г. / [С. А. Носов и др.].
6. Повышение уровня квалификации спортивных судей помощью проведения дистанционного обучения / [С. А. Носов и др.] // Вестник педагогических наук. 2025. № 4. С. 112–118.

Перескоков И. Е.¹,

*преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

Кузин В. В.²,

*преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

ЗНАЧЕНИЕ АКЦЕПТОРА РЕЗУЛЬТАТА ДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ АТЛЕТОВ ЕДИНОБОРСТВ

Подготовка атлетов единоборств включает в себя большое количество взаимосвязанных дуг с другим элементов, которые позволяют обеспечить качество выработки навыков у подготавливаемого [8]. К ним относятся:

1. *Физическая подготовка*, подразделяемая на общую физическую подготовку и специальную, в зависимости от направленности подготовки.

2. *Техника*. Данный аспект направлен на совершенствование техники и движений с последующей их реализацией в соревновательных условиях. Именно данный элемент позволяет сформировать навык выполнения специфических спортивных движений с последующей наибольшей эффективностью использования.

3. *Тактика*. Необходима для качественного овладения осмысленными формами и методами ведения спортивной борьбы в процессе соревнования между атлетами различных единоборств. Так же, данное направление включает в себя: создание представления о поединке, формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, своевременное выполнение принятых решений в условиях качественной оценки способностей соперника.

4. *Психология*. Задачами этого элемента подготовки атлетов единоборств можно назвать способность адаптации спортсмена к ведению поединка в особо экстремальных условиях [5].

Взаимосвязанное исполнение вышеописанных элементов делает возможным качественно выполнить поставленные перед подготавливаемым атлетом задачи. Но необходимо отметить, что многое зависит от вида и стиля единоборства, частотой практических подготовительных занятий, физиологических особенностей и т. д.

Но помимо прочего, основной целью нашей работы является рассмотрение акцептора результата действия и оценка его значение при подготовки спортсменов. Акцептор результата действия в контексте теории физической подготовки – это сложный и многогранный аппарат предвидения будущего спортивного

¹ © Перескоков И. Е., 2025.

² © Кузин В. В., 2025.

результата[1]. Он содержится в кратковременной памяти о ближайших спортивных действиях, поддерживающих процесс достижения результата. К его функциям относится:

- процесс восприятия информации об уже имеющихся результатах и сравнение их с предвиденными и планируемыми;
- обеспечение возможности для организма наиболее общей оценки выполненного действия и на основе подобной оценки помогает формировать последующие поведенческие акты;
- является окончанием логической модели поведенческого акта человека, информируя о результатах проделанной работы.

Акцептор результата действия, ко всему прочему, можно рассматривать как модель предстоящей деятельности. Поскольку в процессе ее осуществления, акцептор на постоянной основе осуществляет сличение реальных параметров с модельными. Если результаты осуществляемой деятельности совпадают с акцептором, то поисковый поведенческий результат и функциональная система закрепляются. Но в случае несовпадения возникает рассогласованная ситуация, в результате чего необходимо принимать новое решение, на основе которого выстраивается новая программа действий.

Акцептор результата действия может выражаться в следующем:

- своеобразная модель или образ желаемого результата;
- центральный аппарат оценки результатов и параметров еще не осуществленных действий;
- в процессе реального действия от акцептора исходят эфферентные сигналы к нервным и моторным структурам, обеспечивающим достижение запланированной цели;
- оценка поведенческого акта, как в целом, так и в деталях не представляется возможной без точной информации от каждого действия.

Важно упомянуть, что акцептор результата действия является важнейшим механизмом в рамках теории функциональных систем, разработанной еще в 1935 г. П. К. Анохиным [6]. Он является основоположником идеи о единстве интегративной активности мозга и организма. Так как теория функциональных систем основана на понятии результата и иерархии результатов, достигаемых в процессе целенаправленного поведения, то это говорит о том, что назначение каждой системы определяется результативными итогами ее функционала, а результат, в данном случае, имеет системообразующие свойства.

Особенностями данной теории можно назвать следующее:

- конечными точками функциональных систем необходимо признавать не сами действия, а адаптивные результаты этих действий;
- функциональные системы имеют характер самоорганизации и состоят из синхронизированных распределенных элементов;
- сам по себе принцип функциональных систем – это объединение частных механизмов в целостную систему поведенческого акта, образуя собой интегративную единицу.

Взаимосвязь теории функциональных систем и акцептора результата действия проявляется исключительно в том, что формирование акцептора является

четвертым этапом создания функциональной системы. Первый должен обеспечить воплощение в реальность тех механизмов, которые позволят прогнозировать параметры запланированного результата.

Теперь же, необходимо перейти к главной задаче нашей работы, а именно к оценке роли и значения акцептора результата действия в процессе подготовки атлетов единоборств. Если в первую очередь говорить о роли акцептора результата действия, то она заключается в том, что он позволяет качественно осуществлять контроль хода текущего психомоторного действия. На основе операций сличения и синтеза информации, происходит либо продолжение действия в рамках заданной программы, остановка действия, если программа реализована и ее задачи выполнены, или уточнение программы для повышения эффективности, особенно в случае некачественной реализации (или же, ошибочной реализации).

Что касается значения акцептора результата действия, то оно выражается в двух основополагающих аспектах:

1. Формирование положительных эмоций, которые оказывают стимулирующее влияние на последующие успешное выступление спортсменов в соревнованиях [7].

2. Переосмысление тренировочного процесса, в ситуации, когда параметры планируемого результата не совпадают с параметрами достигнутого результата. Это очень важный элемент, который позволяет получить запланированный результат.

Как мы видим, акцептор результата действия используется для исправления ошибок поведения и доведения несовершенных поведенческих актов до совершенных.

Подводя итоги проведенного исследования необходимо сказать, что акцептор результата действия – важный механизм в подготовке атлетов единоборств, который предназначен для контроля и придания рационалистического характера выполняемых действий, с целью качественной наработки необходимых навыков. Данный контроль выражается:

1. На основе выстраиваемой модели необходимого результата, проведение оценки осуществляемой деятельности и имеющихся в действительности результатов.

2. Коррекция тренировочных планов.

3. Формирование положительных эмоций, что сказывается на процессе развития физических показателей и навыков.

Список литературы

1. Фудин Н. А., Вагин Ю. Е., Классина С. Я. Методология теории функциональных систем как новый подход к управлению тренировочным процессом // ВНМТ. 2012. № 4.

2. Шептикина Т. С., Сентябрев Н. Н., Шептикин С. А. Теория функциональных систем как универсальная концепция организации спортивной подготовки // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2024. № 1.

3. Фудин Н. А., Классина С. Я. Функциональная самоорганизация тренировочной деятельности спортсменов как основа их спортивной результативности // Вестник новых медицинских технологий. 2013. № 1.
4. Самойлова Е. Л. Эффективность различных форм организации нагрузок в структурах годового цикла спортивной подготовки // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-1.
5. Структура и содержание физической подготовки студентов-спортсменов, занимающихся единоборствами / [В. И. Шарагин и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194).
6. Лапкин М. М., Кирюшин В. А., Козеевская Н. А. П. К. Анохин – создатель теории функциональной системы (к 120-летию со дня рождения академика Петра Кузьмича Анохина) // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. 2018. № 1.
7. Селезнева Ю. В. Антиципация и ее развитие у спортсменов единоборств // Вестник науки. 2025. № 1 (82).
8. Пролубников О. Н., Землякова А. В. Особенности технико-тактической подготовки в рукопашном бое, его отличие от других видов спортивных единоборств // Вестник науки. 2024. № 4 (73).
9. Ефременко М. А., Дементьев В. Л. Основной этап обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник научных трудов. Орел : Орловский юридический институт МВД России, 2018. С. 60–63.

Пьячева П. Ю.¹,

курсант международно-правового факультета
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Кузин В. В.,

преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У МОЛОДЕЖИ

Всем известно, что спорт и физические нагрузки имеют немалое значение как для физического, так и эмоционального состояния человека. Такая активность снимает стресс и перенапряжение, способствует поднятию настроения и улучшению самочувствия, в результате чего люди, которые соблюдают такой «режим», более склонны к работоспособности и самоорганизации. Однако имеет ли значение физическая активность и, как следствие, такая собственная дисциплина в борьбе с вредными привычками или иными вариациями девиантного поведения? Важна эффективность физических нагрузок, а также их воздействие в профилактике девиантного поведения и вредных привычек.

Проблема вредных привычек, как одной из разновидностей проявления девиации, в современном мире стоит очень остро. Отчасти это происходит в результате неоднозначной и противоречивой адаптации подрастающего поколения к жизненным обстоятельствам и современным реалиям, так как у нынешней молодежи в связи с активным внедрением инновационных технологий, в том числе и сети Интернет, произошла явная смена системы социальных ценностей и жизненных позиций.

В современном российском законодательстве термин «девиантное поведение» не закреплен, однако можно обратиться к мнению советских ученых, где, согласно теории И. С. Кона, *девиантное поведение* – «это система поступков, отклоняющихся от общепринятой или подразумеваемой нормы, будь то нормы психического здоровья, права, культуры или морали» [1, с. 237]. Помимо этого, врач-психиатр А. Г. Коняхин, а также И. А. Ларионова и О. С. Тоистева рассматривают девиантное поведение, как «стереотип поведенческого реагирования, связанного с нарушением соответствующих определенному возрастному периоду социальных норм и правил поведения, характерных для микросоциальных отношений (семейных, школьных) и малых половозрастных социальных групп, что приводит к социальной дезадаптации» [1, с. 237]. Из этого следует, что девиантное поведение неоднозначно и может иметь множество форм

¹ © Пьячева П. Ю., 2025.

проявления, например, вредные привычки, которые представляют собой «образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определенными вещами, приносящими приятные ощущения» [3].

Стоит начать с того, что современная молодежь все больше отвергает те принципы и социальные нормы, которые традиционно складывались в российском обществе на протяжении многих лет. Лишь малая часть подростков понимает, что активное «пристрастие» к вредным привычкам в столь юном возрасте впоследствии может оборачиваться не только асоциальными проявлениями, но и значительным ухудшением физического состояния и самочувствия человека в целом. Отсюда видна и прямая зависимость: чем чаще человек зависим от вредных привычек, тем меньше у него желания следить за собой и своим здоровьем.

Одним из эффективных подходов в борьбе с проявлением различных форм девиаций, и, как следствие, вредных привычек у молодежи, являются физические нагрузки и спорт. Чем раньше скоординировать подростка в его деятельности, то можно результативно избежать негативных последствий в дальнейшем.

Что касается профилактики вредных привычек с помощью физических нагрузок, то стоит разобраться в причинах такого «употребления». Зачастую одной из главных причин является стресс. Взрослый человек ежедневно сталкивается со значительными трудностями, приводящему к перенапряжению, а подросток в силу своей «неокрепшей психики» воспринимает подобные ситуации более остро, тем самым, еще сильнее увеличивая кортизол (гормон стресса) в своем организме.

В результате этого, незнание или отсутствие желания научиться справляться со стрессом «грамотно» у юного поколения нередко приводит к употреблению сигарет, алкоголя, в том числе и наркотиков, лишь для того, чтобы «расслабиться» или снять напряжение. В связи с этим, физическая активность и спорт могут выступать в качестве эффективного способа снятия перенапряжения и поддержания здорового образа жизни без обращения к вредным привычкам, так как помогают заменить пассивный и негативно сказывающийся образ жизни на более здоровую альтернативу.

Так, действенным методом является соревновательный, например, в спортивных олимпиадах или турнирах. В большинстве случаев у подростка появляется мотивация победить в подобных мероприятиях, а для достижения высокого результата необходима хорошая физическая подготовка и командный дух. Проведенные исследования показали, что современному подростку необходим стимул для активизации своей деятельности не только в рамках спортивной, но и в любой другой, в том числе и в общеобразовательном процессе [4, с. 370].

Кроме того, физическая активность не только помогает повысить мотивацию подростка к занятию рассматриваемыми упражнениями, но и развить в нем навыки самодисциплины и самоорганизованности. Так как большинство видов спорта требуют соблюдения ряда правил и самоконтроля для достижения высокого результата, это сильно сказывается на формирующейся личности подростка, у которого вместо зависимостей на первом месте другие ценности.

Для более точного рассмотрения вопроса необходимо провести небольшое исследование, в результате которого на практическом опыте получится опреде-

лить влияние физических нагрузок при профилактики вредных привычек. В ходе исследования были опрошены респонденты 7–11 классов МБОУ Одинцовской СОШ № 9 имени М.И. Неделина в количестве 50 человек.

Для проведения исследования предлагалось ответить на следующие вопросы: «Занимаешься ли ты спортом?», «Зачем тебе нужны физические нагрузки?», «Как спорт повлиял на твою жизнь?».

Результаты исследования показывают, что среди опрошенных значительный процент представляет категория «стал меньше испытывать стресс» в результате занятий физическими упражнениями. Как уже было отмечено выше, спорт является более здоровой альтернативой уменьшения уровня кортизола в организме, нежели «пагубные зависимости» и вредные привычки, что для подростка является очень важными, так как именно стресс выступает в качестве одной из основных причин проявлений девиантного поведения. Помимо этого, исходя из диаграммы можно сделать вывод и о том, что профилактика вредных привычек с помощью рассматриваемых средств не только возможна, но еще и не менее действенна на практике.

Для реализации эффективной борьбы с рассматриваемой проблемой существуют различные проекты и программы поддержки для тех, кто самостоятельно не может справиться с подобными проблемами, а также тех, кто хочет больше привлечь спорт в свою жизнь. Это такие программы, как «Спортивная молодежь», «Лига молодежного спорта», «Здоровый ВУЗ» и многие другие.

В заключение хотелось бы сказать, что в современном мире почти каждый подросток склонен к проявлению различных форм девиации, в том числе и менее «агрессивных». Для современного общества до сих пор остается значимой проблемой. В связи с чем, для минимизации негативных последствий в школы и вузы необходимо вводить программы привлечения молодежи к спортивному образу жизни, а также для «грамотной» борьбы со стрессом.

Профилактика негативных девиаций с помощью физической активности является эффективным средством и методов к решению такой важной для современного общества проблемы. Кроме этого, совершенствуются знания, умения и навыки обучающихся, приобретаются навыки позитивного межличностного общения, перерастающие в сотрудничество и умение работать в коллективе, формируя такие качества как взаимопомощь, чувство ответственности, силу воли, выдержку, целеустремленность.

Список литературы

1. Кон И. С. Психология ранней юности. М. : Аст-Пресс, 1989.
2. Ларионова С. О. Девиантное поведение как научно-педагогическая проблема // Фундаментальные исследования. 2013. № 1-1. С. 90–94
3. Бюджетное учреждение Воронежской области «Верхнемамонский центр реабилитации и социализации». URL: <https://pni-vmamon.e-gov36.ru/its/zdorove-vrednie-privichki>.
4. Струганов С. М., Катрина М. И., Ахматгатин А. А. Факторы повышения мотивационно-ценностного отношения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 368–372.

Разницын В. А.¹,

*заведующий кафедрой физической подготовки и спорта
Академии Государственной
противопожарной службы МЧС России,
кандидат педагогических наук*

Зайцев А. А.²,

*профессор кафедры физической подготовки и спорта
Академии Государственной
противопожарной службы МЧС России,
доктор биологических наук,
кандидат педагогических наук, профессор*

ПРИМЕНЕНИЕ ТИПОСПЕЦИФИЧЕСКОГО ПОДХОДА В РАЗВИТИИ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЖЕНСКОГО ПОЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МЧС РОССИИ

Выносливость, как физическое качество, рассматривается через «... способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности ... или способность противостоять утомлению» [19, с. 166]. Силовая выносливость – это «... способность длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия, ... от уровня ее развития во многом зависит успешность профессиональной, бытовой, военной и спортивной двигательной деятельности» [19, с. 177].

В представленном исследовании предпринята попытка оценить целесообразность применения типового подхода в развитии силовой выносливости мышц пояса верхних конечностей у обучающихся образовательных организаций МЧС России.

Цель исследования – повышение качества учебного процесса по физической подготовке, посредством определения целесообразности дифференцирования регламентации педагогических воздействий при развитии силовой выносливости мышц пояса верхних конечностей у обучающихся образовательных организаций МЧС России.

Достижение поставленной цели стало возможным при решении следующих задач:

1. Определить силовую выносливость мышц пояса верхних конечностей у обучающихся различных учебных курсов.
2. Выполнить разделение курсантов (студентов) различных годов обучения на группы, образуемые по их типу телосложения.
3. Выявить изменение силовой выносливости мышц пояса верхних конечностей у обучающихся женского пола, с учетом их принадлежности к году обучения и соматическому типу.

¹ © Разницын В. А., 2025.

² © Зайцев А. А., 2025.

Для решения указанных выше задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научной и методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, соматометрия и соматотипирование, математическая и статистическая обработка полученных результатов.

Выполнен анализ научной и методической литературы, имеющиеся в свободном доступе, по спортивной педагогике и морфологии, профессиональной физической подготовке в системе силовых ведомств Российской Федерации.

Педагогические наблюдения проводились за учебным процессом курсантов и студентов женского пола различных курсов (первый-пятый), для выявления направленности и характера практических занятий по физической подготовке, последовательности освоения учебной дисциплины по годам обучения.

Педагогическое тестирование выполнялось с применением контрольного упражнения «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа», получившего отражение в нормативных правовых документах ряда силовых ведомств [1–5], Министерства спорта Российской Федерации [6] и позволяющего оценить силовую выносливость мышц пояса верхних конечностей лиц, участвующих в измерительных процедурах.

Соматометрия и соматотипирование – морфометрические методы исследования, посредством которых возможно определить тип телосложения исследуемого лица [12]. Методы просты в применении, непродолжительны по времени, что и стало одной из основных причин их использования в ряде научных исследований по теории и методике спорта [9; 17; 18], физической культуре [8; 10; 11; 13], профессиональной физической подготовке [14–16].

Математическая и статистическая обработка полученных результатов выполнена с применением компьютерного пакета программы «Статистика» [7], позволившего определить стандартные статистические показатели (среднее арифметическое значение (M) признака (силовая выносливость мышц пояса верхних конечностей), стандартное отклонение (σ) от среднего арифметического значения признака, коэффициент вариации (V), максимальное ($\max$) и минимальное ($\min$) значения контрольного упражнения, темп прироста (Δt), достоверность различий на 5 % уровне значимости).

Решение первой задачи исследования предполагало определение силовой выносливости мышц пояса верхних конечностей у курсантов (студентов) женского пола различных годов обучения. Выявлена положительная динамика средних показателей при выполнении тестового задания: 5.04 повторения (первый курс), 7.42 повторения (второй курс), 10.36 повторений (третий курс), 12.01 повторения (четвертый курс), 13.78 повторений (пятый курс). Стандартное отклонение от среднего арифметического значения имело тенденцию к увеличению (первый год обучения – 2.58 раза, второй год обучения – 2.78 раза, третий год обучения – 3.18 раза), с последующим снижением на четвертом и пятом годах обучения (2.98 раза и 2.78 раза соответственно). Коэффициенты вариации указывали на наличие неоднородности групп и имели тенденцию к снижению от года к году обучения: 51.38 % (первый курс), 37.58 % (второй курс), 30.76 % (третий курс), 24.87 % (четвертый курс), 20.23 % (пятый курс),

в то время как максимальные (16 повторений, 19 повторений, 22 повторения, 25 повторений, 27 повторений соответственно) и минимальные (первый год обучения – 3 раза, второй год обучения – 5 раз, третий год обучения – 6 раз, четвертый год обучения – 10 раз, пятый год обучения – 13 раз) количественные показатели тестового задания – увеличивались. Вероятно, данная особенность явилась следствием положительного влияния систематических практических занятий по физической подготовке на среднестатистические показатели, полученные при выполнении контрольного упражнения. Темпы прироста от года к году обучения – снижались (второй курс – 47.22 %, третий курс – 39.62 %, четвертый курс – 15.92 %, пятый курс – 14.73 %), что, возможно, связано со степенью проявления резервных возможностей растущего организма исследуемого контингента обучающихся, без учета их индивидуальных особенностей. Достоверность различий выявлена между обучающимися первого и пятого, первого и четвертого, второго и пятого годов обучения.

При решении второй задачи исследования предполагалось выполнить разделение курсантов (студентов) женского пола различных годов обучения на соматические типы телосложения. Полученные результаты указывали на наличие определенной неравномерности, имевшей место при распределении обучающихся, более половины из которых относились к мезосоматическому (МеС) типу: 58.08 % (первый курс), 61.83 % (второй курс), 60.43 % (третий курс), 64.56 % (четвертый курс), 61.78 % (пятый курс). Количество лиц макросоматического (МаС) типа составило 18.38 %, 16.79 %, 23.02 %, 22.04 %, 22.76 %; микросоматического (МиС) типа – 23.52 %, 21.37 %, 16.54 %, 13.38 %, 15.44 % соответственно. По всей видимости, целенаправленный отбор кандидатов на поступление в образовательные организации МЧС России, с акцентом на их физическое развитие, не производился. Курсантами и студентами первого года обучения становились те, кто показал достойные знания по общетеоретическим дисциплинам и лучшую физическую подготовленность при проведении вступительных испытаний.

Решение третьей задачи исследования предполагало установление (в ходе педагогического тестирования) изменения показателей силовой выносливости мышц пояса верхних конечностей у курсантов (слушателей) женского пола, с учетом их года обучения и принадлежности к определенному соматическому типу. Анализ полученных результатов позволил выявить неодинаковые среднестатистические величины контрольного упражнения у обучающихся различных курсов и типов телосложения. Лучшие результаты показали курсанты (студенты), отнесенные к МеС типу телосложения: первый год обучения – 8.37 раза, второй год обучения – 10.61 раза, третий год обучения – 13.02 раза, четвертый год обучения – 15.47 раза, пятый год обучения – 21.36 раза. Несколько хуже выполнили тестовое задание обучающиеся микросоматического типа: 6.11 раза, 8.23 раза, 10.28 раза, 13.44 раза, 17.08 раза соответственно. Минимальные (если сравнивать с представленными выше) результаты были получены при тестировании курсантов (студентов) МаС типа: 4.18 раза (первый курс), 6.03 раза (второй курс), 8.24 раза (третий курс), 11.32 раза (четвертый курс), 14.01 раза (пятый курс). Достоверность различий (не зависимо от года обучения) установлена

между представителями мезосоматического и макросоматического типов телосложения. Стандартное отклонение от среднего арифметического значения контрольного упражнения имело тенденцию к увеличению (не зависимо от типа телосложения) до четвертого года обучения включительно, с последующим снижением на пятом курсе. Диапазон изменений составил 1.01–1.48 раза (МаС тип), 2.06–2.46 раза (МеС тип), 1.69–2.22 раза (МиС тип). Коэффициенты вариации снижались от года к году обучения у представителей всех соматических типов, хотя и выходили за пределы, определяющие однородность групп (учебных курсов) за исключением курсантов (студентов) макросоматического типа пятого года обучения (8.85 %). Максимальные и минимальные результаты тестового задания, с годом обучения, увеличивались у обучающихся всех типов телосложения в диапазоне 7–18 раз (МаС тип), 16–27 раз (МеС тип), 12–21 раз (МиС тип) – максимальные количественные значения контрольного упражнения; 3–13 раз, 6–16 раз, 5–14 раз соответственно – минимальные показатели выполнения тестового задания. Подобную особенность следует рассматривать как позитив, указывающий на относительное выравнивание внутригрупповых результатов контрольного упражнения, под воздействием систематических, методически правильно планируемых практических занятий по физической подготовке. Темпы прироста были неодинаковы у обучающихся различных курсов и типов телосложения. Волнообразность их изменений отмечена у курсантов/студентов МаС типа (второй год обучения – 44.25 %, третий год обучения – 36.65 %, четвертый год обучения – 37.37 %, пятый год обучения – 23.36 %) и МиС типа (34.69 %, 24.90 %, 30.73 %, 27.08 % соответственно). У обучающихся МеС типа выявлено последовательное снижение темпов прироста до четвертого года обучения включительно (второй курс – 26.76 %, третий курс – 22.43 %, четвертый курс – 18.81 %), с его максимальным увеличением на пятом курсе (38.07 %).

Таким образом, анализ среднестатистических показателей, определяющих силовую выносливость мышц пояса верхних конечностей у обучающихся женского пола, позволил заключить, следующее:

- установлены положительные изменения результатов контрольного упражнения у курсантов (студентов) различных годов обучения. Коэффициенты вариации указывали на отсутствие однородности рассматриваемых групп (учебных курсов) и имели тенденцию к снижению. Достоверность различий выявлена между обучающимися первого и пятого, первого и четвертого, второго и пятого курсов. От года к году обучения темпы прироста результатов тестового задания – снижались;

- разделение обучающихся различных годов обучения по типу телосложения показало неравномерность их распределения. Вероятно, целенаправленный отбор, с акцентом на физическое развитие обучающихся женского пола, не производился. Курсантами (студентами) первого года обучения становились те, кто набирал большее количество баллов по общетеоретическим дисциплинам и показал лучшие результаты в контрольных упражнениях, определяющих общую физическую подготовленность при проведении вступительных испытаний;

– среднестатистические значения при выполнении контрольного упражнения, отличались у обучающихся женского пола различных соматических типов. Достоверно значимые различия (не зависимо от года обучения) установлены между представителями мезосоматического и макросоматического типов телосложения. Стандартное отклонение от среднего арифметического контрольного упражнения имело тенденцию к увеличению (не зависимо от типа телосложения) до четвертого года обучения включительно, с последующим снижением на пятом курсе. Коэффициенты вариации снижались от года к году обучения у представителей всех соматических типов. Темпы прироста были неодинаковы у обучающихся различных курсов и типов телосложения. Волнообразность их изменений отмечена у курсантов (студентов) макросоматического и микросоматического типов телосложения. У обучающихся мезосоматического типа выявлено последовательное снижение темпов прироста до четвертого года обучения включительно, с его максимальным увеличением на пятом курсе.

Список литературы

1. Приказ ФСБ России от 14 апреля 2016 г. № 253 «Об организации проверки уровня физической подготовки граждан, поступающих на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности» // ИПП «Гарант.ру». URL: <https://www.garant.ru/>.
2. Приказ Федеральной службы охраны Российской Федерации от 22 сентября 2020 г. № 182 «Об установлении требований, предъявляемых к кандидатам, поступающим на военную службу по контракту в органы государственной охраны, по уровню образования, квалификации и физической подготовки» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_366028/.
3. Приказ Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 24 мая 2021 г. № 178 «О внесении изменения в Квалификационные требования к уровню физической подготовки для должностей рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава, замещаемых лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальные звания полиции, утвержденные приказом Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 11 октября 2017 г. № 431» // ИПП «Гарант.ру». URL: <https://www.garant.ru/>.
4. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 г. № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» // ИПП «Гарант.ру». URL: <https://www.garant.ru/>.
5. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_472049/.
6. Приказ Минспорта России от 22 февраля 2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного ком-

плекса „Готов к труду и обороне” (ГТО)» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_443204/.

7. Боровиков В. П., Боровиков И. П. STATISTICA – Статистический анализ и обработка данных в среде Windows. М. : Филинь, 1998.

8. Бубненко О. М. Нетрадиционный педагогический подход к физическому воспитанию девочек 5–10 лет с ожирением : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2007.

9. Губернский А. Н. Дифференцированный подход к подготовке футболистов 7–9 лет различных типов телосложения : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2013.

10. Дорохов А. Р. Развитие физических качеств девочек 7–11 классов различных соматических типов и вариантов развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1992.

11. Дорохов Н. Р. Развитие физических качеств школьников 7–11 классов различных соматических типов и вариантов развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1997.

12. Дорохов Р. Н., Петрухин В. Г. Методика соматотипирования детей и подростков // Медико-педагогические аспекты подготовки юных спортсменов. Смоленск : СГИФК, 1989. С. 4–15.

13. Жарова О. Ю. Скоростно-силовая подготовка школьниц 7–12 лет различных соматических типов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2000.

14. Разницын В. А., Щукин А. В. Влияние особенностей телосложения на изменение двигательной-координационной выносливости у курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах : сборник научных трудов. М. : Лика, 2019. С. 199–206.

15. Разницын В. А., Ежов П. Ф. Индивидуальное развитие и силовые способности курсантов и слушателей женского пола образовательных организаций МВД России // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : сборник научных трудов. Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2020. С. 256–262.

16. Разницын В. А., Юдин С. В., Портнов А. В. Изменение силовых способностей слушателей женского пола образовательных организаций МВД России различных типов телосложения // Дети, спорт, здоровье. Вып. 16 : сборник научных трудов / под общ. ред. О. М. Бубненко. Смоленск : СГАФКСТ, 2020. С. 113–118.

17. Сабитов Р. Х. Физическое состояние и технико-тактическая подготовленность футболистов учебно-тренировочных групп различного индивидуального развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2010.

18. Салымов В. Т. Генез массы нижних конечностей и их звеньев у футболистов различных соматических типов // Актуальные вопросы возрастной биомеханики : сборник научных трудов. Смоленск, 1983. С. 61–63.

19. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 4-е изд., стереотип. М. : Советский спорт, 2010.

Сарнайсүрэн Б.¹,

*преподаватель Института физической культуры
и служебной подготовки
Университета внутренних дел Монголии*

Түмэнцэцэг Д.²,

*преподаватель Института физической культуры
и служебной подготовки
Университета внутренних дел Монголии*

РАЗРАБОТКА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЕЕ СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

В последние годы в Монголии более 70 % населения составляют дети и молодежь до 35 лет. По результатам поэтапного исследования, проведенного в 2005 г. при поддержке Всемирной организации здравоохранения, 80,2 % детей и подростков получили оценку «С» или ниже за физическое развитие, т. е. они не соответствуют возрастным стандартам. У группы населения в возрасте 15–34 года показатели физического развития оказались ниже средних показателей в возрастной группе 35–64 года. Исследование 2009 г. показало, что 69,8 % детей и подростков не достигают средней нормы по физическому развитию и закаленности, 39,8 % населения имеют избыточный вес, и лишь треть ежедневных занятий включает физические упражнения.

Кроме того, содержание и методика уроков физической культуры в вузах, не в профильных курсах, по результатам исследования 2015–2016 гг. требуют обновления: необходимо включать более здоровьесберегающие элементы, сделать физкультуру более применимой в повседневной жизни.

Таким образом, становится неотложной задачей исследование объема часов физической культуры в школах и высших учебных заведениях, оценка обеспеченности спортивными залами и их состояния, проведение соответствующих мероприятий и планов для улучшения ситуации.

По мере урбанизации стран мира и развития техники и технологий преобладает оседлое гражданство, меняется образ жизни населения, и государства стали уделять внимание развитию личности через поддержку физической культуры и спорта. Вследствие социально-экономического развития, изменений в образе жизни, трудовой деятельности, культуре и цивилизации население сталкивается с ограничениями в физической активности, что становится фундаментальной предпосылкой роста заболеваемости и смертности, связанных с малоподвижным образом жизни.

Согласно постановлению Монгольского Великого Народного Хурала от 18 сентября 2012 г. № 37, в Программе государственных действий Монголии на 2012–2016 годы были запущены проекты «Здоровый и крепкий монгол», «Образованный монгол». Главной задачей системы образования является предоста-

¹ © Сарнайсүрэн Б., 2025.

² © Түмэнцэцэг Д., 2025.

вить образование, соответствующее международным стандартам и адаптивное, которое можно приобрести на Родине, обладать знаниями и профессией, чтобы иметь возможность работать по специальности, и готовить своих граждан как будущее страны. Монгольская культура, традиции, большой спорт и физкультура будут развиваться для того, чтобы Монголия занимала достойное место на мировой арене.

По всей Монголии наблюдается ежегодный рост интереса и активности к физкультуре и спорту: по статистике около 1,7 млн человек участвуют в общественных физкультурных мероприятиях, и более 280 тыс. граждан регулярно занимаются спортом. Проведение теста на уровень физического развития и здоровья населения стало ежегодной практикой, и охват составляет свыше 20 % всего населения, это похвально. Согласно исследованию 2014 г., 54,4 % населения имеют избыточный вес (т. е. каждый второй человек), каждый четвертый страдает от малоподвижности, и 59,1 % не достигли соответствующего уровня физического развития – эти показатели свидетельствуют о том, на каком уровне находится физическое воспитание населения. Поэтому необходимо усилить межотраслевое сотрудничество и координацию, чтобы все отрасли уделяли больше внимания здоровью, физическому развитию и образованию своих сотрудников; повысить ответственность и роль политиков, в их практическом исполнении. Граждане сами добровольно должны участвовать в тестировании уровня физической выносливости, иметь систему и методику самоконтроля уровня физического развития, усовершенствовать их, а также реализовать аккредитацию физического воспитания и уровня физической формы и другие конкретные меры.

В 11 (80,0) школах предусмотрено три кредитных часа, в одной (5,0) школе – один кредитный час, в двух (10,0) школах – два кредитных часа и в одной (5,0) школе – четыре кредитных часа.

В первый год обучения в школах, входящих в состав Университета внутренних дел Монголии, занятия по физическому воспитанию длятся 16 недель, т. е. 32 ч.

80 % университетов и колледжей предлагают занятия по физическому воспитанию в трех формах: лекции, упражнения и самостоятельные работы.

Если посмотреть занятия в виде лекций на уроках физкультуры: в четырех из 20 учебных заведений лекции отсутствуют, в пяти учебных заведениях лекции проводятся по 16 ч, в трех учебных заведениях — по 32 ч, а в остальных – по два, шесть, 48 и 64 ч. Это показывает, что занятия по физкультуре в 12 опрошенных университетах в основном проводятся в виде лекций.

В 15 из 20 школ не проводит физкультуру в виде упражнений, в четырех школах составляет 32 ч, а в одной школе – 48 ч. Это означает, что 75,0 % наших университетов не проводят физкультуру в виде упражнений.

Если посмотреть на занятие в виде самостоятельной работы: 4 из 20 опрошенных школ предоставляют 32 ч, а 10 школ – 64 ч соответственно, и в шести школах отсутствует.

33,5 % государственных вузов проводят занятия в виде лекций и 7,15 % – в виде самостоятельных занятий, в то время как 15,5 % негосударственных ву-

зов проводят занятия в виде лекций и 42 % – в виде самостоятельных занятий. Это объясняется нехваткой учебных помещений для преподавания физической культуры и нехваткой учебных аудиторий в негосударственных вузах.

Рассматривая занятия по физическому воспитанию в университетах, включенных в исследование, по семестрам, два университета предлагают занятия по физическому воспитанию во всех семестрах, а 12 – предлагают занятия по физическому воспитанию в течение первых двух семестров. Общее количество занятий по физическому воспитанию в этих университетах подробно представлено в исследовании.

Таким образом, важно увеличить объем занятий по физической культуре и решить проблему нехватки учебной среды, залов и аудиторий. По данным: 35 % высших учебных заведений не имеют спортивного зала, пользуются арендованными помещениями; 85 % – не имеют открытых спортивных площадок; 40 % – без тренажерных залов. Из-за большого количества студентов занятия в спортивных залах проходят по два-три класса одновременно, с недостатком оборудования и инвентаря – все это мешает полноценному выполнению задач физического воспитания. В очном занятии высших учебных заведений на 93 280 студентов (учебный период 2020–2022 гг.) приходится всего 35 спортивных залов и 65 преподавателей. То есть на один зал – 2665 студентов, на одного преподавателя – 1435, что свидетельствует о чрезмерной нагрузке. Исследование показывает, что большинство вузов (60 %) проводит физкультуру на первом курсе в первом и втором семестрах, некоторые – только в первом семестре первого курса, что не удовлетворяет растущим потребностям студентов в физическом развитии. Структура программы по физическому воспитанию не унифицирована, нет стандартизированных моделей, что негативно сказывается на качестве обучения.

Университет внутренних дел Монголии отличается от других университетов тем, что готовит специальных государственных служащих. Однако при текущем количестве учебных часов программы недостаточно, чтобы подготовить специалистов с требуемым уровнем физического развития.

На основании выводов исследования необходимо:

1. Совершенствовать программу физического воспитания университетов так, чтобы она стала неотъемлемой частью жизненного уклада и здорового образа жизни. Организовывать совещания, консультации, обсуждения среди преподавателей, тренеров, политиков, работодателей и исследователей. Увеличить число залов «олимпийского уровня», тренажерных залов, лекционных и спортивных аудиторий, а также преподавателей.

2. Увеличить учебные часы по физической культуре; построить комплексный спортивный центр для студентов и молодежи, который работал бы весь период обучения, предоставляя возможность активно двигаться и участвовать в разных видах физической активности, соответствующих их потребностям и интересам.

3. Разработать единый стандарт (типовую программу) для общеобразовательных школ и вузов, а также проводить обучение преподавателей методике

разработки программ, так как лишь небольшое число учебных заведений соответствует требованиям и общим стандартам программы.

4. Формировать привычку к движению как к основе здорового образа жизни уже индивидуально; поощрять регулярные движения и упражнения на рабочем месте – все это может помочь предотвратить множество заболеваний, связанных с недостаточной двигательной активностью.

Сейдалиева С. А.¹,

*магистрант кафедры теории и методики единоборств
Чайковской государственной академии
физической культуры и спорта*

Мальцев Г. С.²,

*заведующий кафедрой теории и методики единоборств
Чайковской государственной академии
физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук, доцент*

СТИЛЕВАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ ПО ИХ МОРФОЛОГИЧЕСКИМ ОСОБЕННОСТЯМ

Рукопашный бой является смешанным боевым единоборством, включающим в себя технико-тактические действия борцовской и ударной направленности. Настоящее отличие делает данный вид единоборств особенно зрелищным, интересным и популярным в современном мире спорта. Стиливая принадлежность бойцов рукопашного стиля определяется рядом показателей, среди которых наиболее важное значение имеют морфологические особенности организма [4, с. 318].

Для боксеров классического стиля важны антропометрические особенности, которые необходимо учитывать, как при спортивном отборе, так и на протяжении всей спортивной деятельности. Одним из таких показателей является размах верхних конечностей, где важную роль приобретают такие понятия, как выбор дистанции ведения боя, формирование коронных приемов [6, с. 206].

Настоящее исследование является актуальным ввиду того, что бойцы рукопашного стиля также имеют свои преимущества и недостатки, выражающиеся в морфологических особенностях организма, которые необходимо учитывать при формировании стилевой принадлежности [5, с. 8].

Цель исследования – анализ, определение и оценка влияния морфологических особенностей спортсменов рукопашного боя на их стилевую принадлежность.

Методы и организация исследования. Оно протекало методом изучения, анализа и обобщения материалов научно-практических конференций, научных сборников по проблеме исследования и средств массовой информации, методом измерения и математической обработки данных (описательной статистики).

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анализа материалов по проблеме исследования нами были выявлены общие закономерности стилевых принадлежностей и морфологических особенностей бойцов рукопашного боя. В настоящее время выделяют три манеры ведения соревновательного поединка,

¹ © Сейдалиева С. А., 2025.

² © Мальцев Г. С., 2025.

среди них ударная, борцовская и комбинационная. Ударная манера включает в себя технико-тактические действия атакующего характера руками, ногами и коленями по разрешенным зонам, а также применение защитных и контратакующих приемов против них. Борцовская манера ведения поединка включает выполнение бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов. Комбинационная манера является универсальной и сочетает в себе аспекты ударной и борцовской составляющей.

Д. А. Каменский, В. Н. Ковленко, А. Е. Батурин (2018 г.) в своих исследованиях утверждают, что индивидуализация стиля ведения поединка приводит к демонстрации лучших технико-тактических приемов в соревновательной деятельности, на которые наделен спортсмен исходя из своих способностей [2, с. 131].

Способности спортсмена, в свою очередь, несут врожденный характер и определяют его задатки, которые необходимо учитывать тренеру-преподавателю, формируя индивидуальный стиль ведения поединка у бойцов рукопашного боя. К задаткам относят такие качества, как двигательно-координационные способности, скоростные способности, включающие в себя быстроту реакции, частоту движений, и другие силовые способности, необходимые особенно для обеспечения действий взрывного характера. Данные способности определяются психофизическими показателями спортсмена, а также одними из наиболее важных аспектов – морфологических особенностей.

А. В. Махалин, Е. И. Щербина, В. С. Пьянников (2018 г.) в своем исследовании утверждают, что бойцы рукопашного боя имеют меньшее количество жира в общей массе тела по отношению к мышечному компоненту, данный факт приводит к выводу о том, что крепкий мышечный корсет и низкий процент жира необходим спортсменам для выполнения качественной соревновательной деятельности, выражающейся в скорости выполнения технико-тактических приемов соответствующих для данного вида спорта [3, с. 203].

Г. Н. Блахин, Ю. В. Белослудцев, А. Р. Труль, В. С. Семаков (2023 г.) в своих трудах установили, что самым важным аспектом в освоении определенных технико-тактических приемов, формирующих их стилевую принадлежность, является антропометрический показатель веса [1, с. 10].

Предполагалось, что морфологические особенности организма спортсменов влияют на их стилевую принадлежность. В этой связи нами было проведено исследование спортсменов рукопашного боя на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки. В эксперименте участвовали три группы по 10 спортсменов в возрасте 15 лет, среди которых были определены бойцы, предпочитающие ударную манеру ведения поединка, борцовскую, а также комбинационную.

К измеряемым антропометрическим показателям относились следующие параметры:

- рост стоя;
- масса тела;
- окружность (обхват) груди;
- окружность (обхват) плеча.

Результаты измерений привели к следующим выводам:

1. Рост у бойцов рукопашников ударной манеры ведения поединка оказался достоверно выше, чем у бойцов борцовского и комбинационного стиля, показатели ударников составили $170,9 \pm 2,9$ см, у борцовского стиля $167,6 \pm 2,6$ см, у комбинационного $169,9 \pm 1,7$ см ($p < 0,05$). Настоящая действительность подтверждает, что бойцы ударного стиля, как правило имеют более высокий рост по сравнению с бойцами борцовского и не сильно отличается от бойцов комбинационного стиля.

2. Масса тела бойцов, предпочитающих борцовскую манеру ведения поединка, превысила массу тела бойцов комбинационного стиля и ударников. Их вес составил $73,1 \pm 3,4$ кг, вес бойцов комбинационного стиля составил $63,5 \pm 4,0$ кг, вес ударников составил $58,8 \pm 4,3$ кг ($p < 0,05$). Данный факт утверждает, что для ведения боя в предпочтительно борцовском стиле необходимо иметь наибольшую мышечную массу тела, которая формирует силовые показатели.

3. В показателях окружности (обхвате) груди также наивысший результат продемонстрировали бойцы борцовской манеры ведения поединка, их показатели составили $94,3 \pm 1,7$ см, у бойцов комбинационного стиля $90,1 \pm 1,8$ см, у ударников $89,2 \pm 1,6$ см ($p < 0,05$). Настоящий факт указывает на более высокий уровень развития мышц спины и грудных мышц у бойцов борцовского стиля ведения поединка.

4. При измерении обхвата плеча определились следующие результаты: у бойцов борцовского стиля показатели составили $32,2 \pm 1,6$ см, у бойцов комбинационного стиля $30,1 \pm 0,8$ см, у бойцов ударного стиля $28,4 \pm 1,2$ см ($p < 0,05$). Результаты бойцов борцовского стиля ведения поединка достоверно выше, чем у комбинационного и ударного стилей, ввиду того что для проведения борцовских приемов необходимы наиболее развитые мышцы верхних конечностей, которые влияют на силовые показатели.

Настоящее исследование доказало, что морфологические особенности организма спортсменов, занимающихся рукопашным боем, имеют высокий уровень значимости в определении их стилевой принадлежности, ввиду того, что антропометрические особенности напрямую влияют на их способности.

Бойцы ударной манеры ведения поединка имеют более высокий рост и низкую массу тела по сравнению с бойцами борцовского стиля, которые преимущественно влияют на его производительность и значимость в исполнении ударной техники. Высокий рост предоставляет спортсменам более широкий размах верхних конечностей, что позволяет проводить ударные технические действия против оппонента на дальней и средней дистанции. Это позволяет спортсмену эффективно и вариативно демонстрировать ударную технику.

Бойцы борцовского стиля ведения поединка имеют более низкую длину тела и высокую массу, по сравнению с бойцами ударной и комбинационной манеры ведения боя. Благодаря высокой мышечной массе спортсменам удастся более эффективно проводить борцовские приемы, такие как: броски, удержания, болевые.

Бойцы комбинационного стиля в настоящем исследовании доказали свою универсальность, они имеют достаточно высокие показатели во всех антропометрических параметрах, это приводит к утверждению о том, что бойцы ком-

бинационного стиля способны проводить эффективно как борцовскую технико-тактическую работу, так и ударную. Данный стиль ведения соревновательного поединка является наиболее производительным, оптимальным и надежным.

Список литературы

1. Влияние анатомических, морфофункциональных биологических особенностей и уровня физического развития на усвоение техники приемов рукопашного боя / [Г. Н. Блахин и др.] // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2023. № 1. С. 203–206.
2. Каменский Д. А., Коваленко В. Н., Батурин А. Е. Стиль ведения соревновательного поединка бойцом-рукопашником и его определяющие факторы // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61-4. С. 131–134.
3. Махалин А. В., Щербина Е. И., Пьянников В. С. Морфологическая характеристика девушек, занимающихся рукопашным боем // Евразийский союз ученых. 2018. № 3-3 (48). С. 10–14.
4. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов по смешанному стилю рукопашного боя / [С. В. Разновская и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 317–322.
5. Рейтинговая оценка специальной работоспособности спортсменов рукопашного боя / [М. Ю. Степанов и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2025. № 3. С. 8–10.
6. Сейдалиева С. А., Мальцев Г. С. Принципы спортивного отбора в боксе // Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах : сборник научных трудов. М. : Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2025. С. 206–210.

Рошка А. А.¹,

курсант

Московского университета

МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Юдин С. В.,

старший преподаватель кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета

МВД России имени В.Я. Кикотя

ПРОБЛЕМА ТРАВМАТИЗМА В РУКОПАШНОМ БОЮ

Рукопашный бой является комплексным видом спорта. Он достаточно популярен среди людей, которые профессионально занимаются спортом и курсантов ведомственных учебных заведений, а все причиной стало его польза от применения полученных результатов в практической деятельности. Рукопашный бой требует большой самоотдачи и высокого уровня физической подготовки, координации и тактического мышления. Обладает большим количеством достоинств, но несмотря на все преимущества занятия данным видом спорта, несет в себе возможность получения травмы при несоблюдении мер безопасности. Ведь есть вероятность получения травмы различной степени тяжести. Данная проблема требует пристального внимания тренеров и научного анализа ученых. Под травмой понимается нарушение целостности организма, отсутствие возможности выполнения его функций или затруднительное их выполнение, причиной которого является внешнее воздействие.

На современном этапе развития рукопашного боя тема травматизма и его профилактики достаточно актуальна.

Во-первых, спортсмены подвергают свой организм высокой нагрузке во время тренировочного процесса, что может привести к развитию травм и истощению организма.

Во-вторых упражнения и приемы, которые выполняются во время тренировок по рукопашному бою и некачественное их выполнения увеличивают риски получения травм разной степени тяжести. Важно отметить, что вопросам профилактики травматизма в данном виде спорта уделяется недостаточно внимания [2, с. 12].

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно фиксируется около 3,5 млн случаев серьезных спортивных травм, из которых 30 % приходятся на профессиональных спортсменов, а остальные – на любителей.

По результатам исследований, острые травмы опорно-двигательного аппарата у курсантов, занимающихся рукопашным боем, составляют 63,11 % от общего количества травм, при этом значительная часть повреждений приходится на руки.

¹ © Рошка А. А., 2025.

Когда тренер проводит занятие по рукопашному бою, его первостепенной задачей является возможность уберечь спортсменов от травм. Для того, чтобы выполнить задачу, ему необходимо знать основные причины возникновения повреждений. К основным причинам возникновения повреждений при занятии спортом можно отнести следующие:

- слабая физическая подготовленность спортсменов;
- небрежное отношение тренера к здоровью спортсменов;
- ошибки тренера в способе проведения тренировки;
- недисциплинированность спортсменов.

Чтобы исключить осложнения травм тренеру необходимо знать правила оказания первой помощи и возможность устранения травм. При проведении тренировок тренеру необходимо внимательно продумывать меры, направленные на профилактику травматизма [1].

Существует нормативно-правовая база, в которой прописываются правила безопасности при проведении занятий по рукопашному бою в образовательных учреждениях. Требования, которые должны соблюдаться на занятии (в начале и его окончании) содержатся в следующих документах:

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою. В ней прописаны правила безопасности для обучающихся, включая требования к форме, инвентарю и действиям во время занятий.

2. Правила вида спорта «Рукопашный бой» (утв. приказом Минспорта России от 6 апреля 2018 г. № 304). В них прописаны меры безопасности, например, запрещенные приемы и технические действия.

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» включает использование современных методов и технологий для повышения доступности занятий спортом и профилактике травматизма.

4. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» вводит нормы по применению телемедицинских технологий для мониторинга здоровья [4, с. 12].

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 г. акцентирует внимание на цифровизации для мотивации населения к активному образу жизни [10, с. 8].

Важно отметить, что проблема травматизма актуально не только в рукопашном бое, но и в остальных видах спорта. Анализируя данную проблему удалось выяснить причины получения травм, которые акцентируют внимание на важности профилактики травматизма в спорте.

Список литературы

1. Баркалов С. Н. Общие принципы техники применения боевых приемов борьбы // Наука и практика. 2014. № 1 (58). С. 142–146.
2. Миронова З., Хейфец Л. Профилактика травм в спорте и доврачебная помощь. М. : Физкультура и спорт, 1982.

3. Информационные технологии для мониторинга физической активности // W-Science. URL: <https://w-science.com/ru/naauka/article/72036/view>.
4. Применение современных технологий в физической культуре // Repo.VSAVM. URL: <https://repo.vsavm.by/bitstream/123456789/20556/1/k-2022-9-2-7-10.pdf>.
5. Современные технологии в физической культуре и спорте // CyberLeninka. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tehnologii-v-fizicheskoy-kulture-i-sporte-1>.
6. Технологии и физическая активность: тренды среди молодежи // Elib.BSU. URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/332505/1/164-169.pdf>.
7. Информационное письмо Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы» // Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.
8. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.
9. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года // Минспорт России. URL: <https://www.minsport.gov.ru>.
10. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/.

Серебрянников В. А.¹,
*профессор кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института
МВД России имени И.Ф. Шилова,
кандидат педагогических наук, профессор*

К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ ХОЛОДНЫМ ОРУЖИЕМ

Вопросы совершенствования уровня специальной физической подготовленности, сотрудников правоохранительных органов нашей страны, всегда были в приоритете их профессиональной подготовки. Поэтому, по всей видимости, было закономерным то, что уже в первые годы, в период формирования и становления системы правоохранительных органов молодой Советской республики, было создано Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо» (18 апреля 1923 г.), одной из основных задач которого была организация процесса физической подготовки сотрудников силовых структур. Именно в недрах ВФСО «Динамо», стараниями специалистов в области различных единоборств, была создана боевая система – «Самозащита без оружия» (самбо) и ее раздел, ставший основой специальной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов нашей страны – «Боевой раздел самбо». Особенностью данной боевой системы стало то, что в состав ее средств вошли наиболее эффективные приемы различных боевых систем существующих в то время, применение которых в условиях борьбы с бандитизмом и преступностью позволяла сотрудникам успешно решать возложенные на них задачи.

В наши дни процесс физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД), продолжает оставаться важнейшим аспектом их профессиональной подготовки. Ее также как и прежде отличает определенная особенность, характерная для специальной физической подготовки, в задачу которой входит подготовка сотрудников ОВД к силовому принуждению правонарушителей, преступников и лиц, подозреваемых в совершении преступлений, к выполнению законных требований сотрудника ОВД. А также подготовка к обеспечению мер личной безопасности и защите граждан от противоправных физических посягательств. Начиная с 90-х гг. прошлого столетия, специальная физическая подготовка сотрудников ОВД стала осуществляться посредством освоения средств раздела физической подготовки сотрудников ОВД – «Боевые приемы борьбы».

По нашему мнению, вместе с изменением названия специальной физической подготовки, начала меняться и парадигма методического обеспечения этого процесса. Наметился отход от принципов «Боевого раздела самбо», разработанных и положенных ее основателями в концепцию специальной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. В основу новой пара-

¹ © Серебрянников В. А., 2025.

дигмы легло освоение отдельных боевых приемов борьбы по регламентированному очередным нормативным документом варианту его выполнения, а не освоение специальной двигательной системы в целом. Действующий в настоящее время приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее – Порядок организации процесса физической подготовки сотрудников ОВД), регламентируя в рамках служебно-прикладного раздела физической подготовки освоение средств специальной физической подготовки сотрудников ОВД, отражает эту же парадигму [3].

Результатом всех этих изменений стала масса проблем и противоречий, которые негативно влияют на физическую подготовленность сотрудников ОВД и требуют своего решения. Но это тема достаточно масштабная и не может быть не только решена, но и рассмотрена в рамках одной научной статьи.

Поэтому целью настоящей работы является попытка, в первую очередь, более подробно обсудить проблему, связанную с декларативным требованием осваивать технику выполнения боевых приемов борьбы в соответствии с описанием, представленным регламентированным сегодня Порядком организации физической подготовки сотрудников ОВД. В качестве примера проанализируем требования, предъявляемые к освоению приемов защиты от ударов холодным оружием (далее – ножом).

В условиях решения оперативно-служебных задач сотрудники ОВД с большой долей вероятности могут столкнуться с угрозой нападения со стороны правонарушителей и преступников посредством применения различных видов холодного оружия или предметов, его заменяющих. Поэтому результатом их специальной физической подготовки должны быть, в том числе:

- умения быстро определять технико-тактические характеристики (длина, вес, форма, дистанция поражения и др.) различных видов холодного оружия и его поражающие возможности (колотые, резанные, рубящие раны и др.);
- умения прогнозировать вероятное развитие событий в возникшей экстремальной ситуации, а также умения адекватно и тактически грамотно действовать в таких ситуациях;
- знания принципов и техники нанесения возможных ударов различными видами холодного оружия (колющие, режущие и рубящие удары; обводящие, замаскированные и комбинационные удары и др.);
- знания принципов выполнения различных приемов защиты от ударов холодным оружием и умения эффективно и законно их реализовывать в условиях оперативно-служебной деятельности, а также при обеспечении мер личной и общественной безопасности.

На самом деле, самым лучшим и надежным приемом против угрозы огнестрельным оружием для сотрудника ОВД является табельное огнестрельное оружие или подручное средство в виде пресловутого «лома». Тем более что Федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» допускаются такие действия сотрудника ОВД, если они совершены в состоянии необходимой обороны и в случае крайней необходимости, которые подробно регламентируются в Уголовном кодексе Российской Федерации (ст.ст. 37, 39), или при

задержании лица, совершившего преступление [1, гл. 5, пп. 1, 3 ст. 18]. Кроме того, в случае отсутствия у сотрудника ОВД необходимых специальных средств или огнестрельного оружия, он вправе, использовать любые подручные средства, а также применять иное, не состоящее на вооружении полиции оружие. При этом, сотрудники ОВД не несут ответственность за вред, причиненный гражданам и организациям при применении физической силы, если применение физической силы осуществлялось по основаниям и в порядке, которые установлены федеральными конституционными законами, Федеральным законом «О полиции» и другими федеральными законами [1, гл. 5, п. 9 ст. 18].

Однако в процессе решения оперативно-служебных задач или вне службы, когда он обязан действовать в соответствии с нормами Федерального закона «О полиции» (гл. 6, п. 2 ст. 27), сотрудник ОВД может оказаться без табельного огнестрельного оружия и подручных средств. Именно для эффективных действий в таких ситуациях, а так же в ситуациях неожиданного нападения, когда невозможно немедленное извлечение и применение табельного оружия, и должно осуществляться обучение и совершенствование техники выполнения приемов защиты от ударов холодным оружием. Но каким приемам обучать и как обучать? По этому вопросу на сегодняшний день в среде специалистов по физической подготовке сотрудников ОВД единства нет.

К сожалению, необходимо отметить, что в действующем сегодня Порядке организации процесса физической подготовки сотрудников ОВД, данному аспекту специальной физической подготовке (защите от какого-то «абстрактного ножа») посвящено только четыре лаконичных пункта [3, пп. 311.3.8–311.3.11]. При этом данный нормативный документ устанавливает жесткие условия, которые сотрудники ОВД должны соблюдать в процессе освоения и выполнения приемов защиты от ударов ножом: «Защита от ударов ножом выполняется по схеме: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем – захват вооруженной руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием, – обозначение расслабляющего удара ногой – обезоруживание – ограничение свободы передвижения ассистента – подбор ножа (в случае его падения при обезоруживании)» [3, п. 311.3.8].

Именно демонстрация такой техники, выполнения приемов требуется от сотрудников ОВД в период осуществления всех видов проверки уровня их физической подготовленности, что вынуждает на местах осваивать только данный вариант защиты. По всей видимости, авторы, сформулировавшие вышеуказанную схему действий и рекомендовавшие ее для внесения в Порядок организации процесса физической подготовки сотрудников ОВД, считают данный вариант защиты самым оптимальным и эффективным.

В связи с этим у нас и многих специалистов, имеющих постоянную практику проведения практических занятий с сотрудниками ОВД по специальной физической подготовке, возникают следующие вопросы:

– так ли эффективен данный вариант защиты, если он позволяет нападающему, в продолжение первой пусть и неудачной атаки вооруженной рукой, ментально продолжить атаку невооруженной рукой, а затем повторную атаку вооруженной рукой?

– как защищаться от ударов ножом по данной схеме выполнения, в условиях ограниченного пространства, когда уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону просто невозможен?

– в какую сторону уходить, осуществляя защиту от ударов ножом сбоку и наотмашь?

Ответов на эти вопросы нет (по крайней мере, вразумительных), поэтому, по нашему мнению, данный пункт приказа требует срочной корректировки.

Но какая же защита от ударов ножом является наиболее эффективной? Для ответа на данный вопрос мы провели ретроспективный анализ специальной литературы и нормативных документов по организации процесса физической подготовки сотрудников ОВД. Он показал, что изначально в нормативных документах по организации физической подготовки сотрудников правоохранительных органов в качестве защиты от ударов холодным оружием обозначались только ее различные способы (подставки, отбивы, перемещения и т. д.). Непосредственно описание техники выполнения этих способов защиты (в различных вариантах исполнения) были представлены в учебно-методической литературе.

Так, в качестве приемов защиты от ударов ножом, рекомендованных для освоения сотрудниками правоохранительных органов, основателями отечественной системы единоборств – «Боевой раздел самбо», была рекомендована защита подставками (В. А. Спиридонов, 1927 г.; В. С. Ощепков, 1934 г.; В. П. Волков, 1940 г.; К. Т. Булочко, 1944 г.). Эти же приемы регламентировались Примерными программами по физической подготовке сотрудников правоохранительных органов (1957 г., 1993 г.).

В более поздний период специалистами, в области физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, в качестве эффективных приемов защиты от ударов холодным оружием, предлагалась к освоению защита подставками и отбивами (С. Н. Федоткин, 1985 г., 1991 г., 1993 г.; В. П. Старченков, 1985 г.; С. Ц. Тамамян, 1986 г.; Г. П. Коваленко, 1987 г.; Н. Г. Цед, 1990 г.; П. П. Михеев, 1993 г. и др.).

Приемы защиты от ударов холодным оружием подставками, отбивами и уходом с линии поражения назад с подставкой рекомендовали А. А. Акопов, 1970 г.; Г. А. Буцев, 1992 г.; В. Н. Вельякин, 1993 г.; В. В. Пименов, 2001 г.; А. Е. Тарас, 2004 г.; М. Н. Петров, 2010 г. и др.

В Наставлениях по физической подготовке сотрудников ОВД (далее – НФП) (1996 г., 2001 г., 2012 г.) к освоению регламентировались только элементы пассивной защиты от ударов ножом – упреждающий удар, подставки и отбивы, без акцента на какое-то продолжение с обезоруживанием. В Примерных программах учебной дисциплины «Физическая подготовка» (2005 г., 2007 г.) к освоению рекомендовались так же элементы пассивной защиты от ударов ножом – перемещениями, уклонами и отбивами. Вместе с тем, необходимо отметить, что на местах в те годы в Дальневосточном федеральном округе, все эти приемы защиты осваивались в полном цикле с выходом на контроль вооруженной руки, после осуществления различных действий защиты, проведением болевого приема в стойке, с последующим обезоруживанием и сопровождением.

В НФП-2017 были указаны все те же средства пассивной защиты от ударов холодным оружием, но в то же время появляется п. 56.30, где указывалось – «После выполнения защиты от ударов сотрудник действует по ситуации (выполняет ответные действия: наносит удар (серию ударов) в уязвимое место рукой или ногой, проводит болевой прием на руку или бросок, разрывает дистанцию, использует специальное или подручное средство и наносит удар, или извлекает оружие и ограничивает свободу передвижения ассистента с угрозой его применения, или применяет его на поражение)». Одновременно с этим в п. 56.31 впервые была приведена схема порядка действий при защите от ударов ножом – «Защита от ударов ножом выполняется по схеме: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем – захват вооруженной кисти ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием – обозначение расслабляющего удара ногой – обезоруживание – ограничение свободы передвижения ассистента». Эта же схема практически полностью повторяется в действующем сегодня Порядке организации физической подготовки сотрудников ОВД.

Таким образом, ретроспективный анализ специальной литературы и нормативных документов показал, что в разные годы специалистами в области физической подготовки сотрудников ОВД в качестве приемов защиты от ударов ножом предлагались различные варианты защиты: подставками (блоками), отбивами, упреждающими ударами, перемещениями (уходом) с линии поражения назад или в сторону с подставками или отбивами. К этому перечню мы бы добавили и другие не менее эффективные способы защиты, например, комбинированная защита или защита перемещениями, в основе которой лежит:

- уход с линии возможного поражения шагом вперед в сторону с отбивом вооруженной руки внутрь;

- уход с линии возможного поражения шагом назад с последующим сокращением дистанции шагом вперед (после того как нож проходит условную точку поражения) с выходом на контроль вооруженной руки.

Кроме того, защиту подставкой с шагом вперед и активным движением предплечья (чий) навстречу вооруженной руки атакующего (активная подставка), в принципе, так же можно назвать защитой перемещением с линии возможного поражения. Так как в результате выполнения данной защиты, за счет выполнения активной подставки (направленной навстречу предплечью вооруженной руки), максимально уменьшается возможный сектор атаки. Блокирование вооруженной руки осуществляется в момент, когда атакующий удар еще не набрал достаточной силы, а блокирующая рука, осуществляющая постоянное давление на вооруженную руку, не позволяет атакующему преступнику выполнить повторный замах вооруженной рукой.

В принципе, в среде специалистов в области единоборств существует мнение, что плохих приемов не бывает, бывают плохо отработанные приемы. В поединке выигрывает тот, кто умеет создать благоприятные условия для эффективной реализации своих индивидуальных технико-тактических наработок.

В умении эффективно выполнять прием защиты от ударов ножом, по нашему мнению, наиболее важным является умение после начала выполнения ак-

тивных действий защиты выйти на контроль вооруженной руки так, чтобы атакующий хотя бы на доли секунды потерял равновесие и не имел возможности провести повторную атаку, любой конечностью, особенно вооруженной. При этом защищающийся наоборот должен находиться в активной фазе на любой стадии проведения своего приема. Для этого необходимо, что бы сотрудники ОВД в результате специальной физической подготовки приобрели двигательные навыки, позволяющие им быстро принимать решения по реализации действий защиты, адекватных сложившейся ситуацией, а так же были способны импровизировать в зависимости от складывающейся ситуации. В этом плане все виды и варианты выполнения защиты будут эффективны, особенно если они позволяют выходить на контроль вооруженной руки преступника и выполнять сотруднику свой «коронный» (наиболее освоенный) болевой прием в стойке с последующим обезоруживанием и ограничением его подвижности.

Все сотрудники ОВД индивидуальны по весоростовым и психофизиологическим характеристикам, по уровню двигательной одаренности и предварительной спортивной подготовке, поэтому и техника выполнения боевых приемов борьбы у них будет различна. В связи с этим обучение по кем-то установленным схемам выполнения приемов малоперспективно, тем более для эффективного их применения в условиях реальной оперативно-служебной обстановки.

Многолетний опыт работы в области физической подготовки показывает, что процесс обучения сотрудников ОВД приемам защиты от ударов холодным оружием является поэтапным и многолетним. При этом акцент в этом процессе необходимо ставить не на осваивании отдельных боевых приемов, а на формировании комплексной системы специальных двигательных действий, по принципу от простого к сложному. В связи с этим вначале, перед освоением техники выполнения приемов защиты от ударов холодным оружием и предметов, его замещающим, целесообразно научить сотрудников ОВД выполнять базовые двигательные действия (на уровне умения), к которым мы бы отнесли умение:

- быстро и в любой ситуации принимать адекватную боевую стойку;
- выполнять перемещения в разных направлениях, с сохранением или изменением боевой стойки на дистанцию осуществления акцентированного удара или контроля атакующей руки;
- наносить классические удары руками по пяти направлениям (прямо, сбоку, наотмашь, сверху и снизу);
- выполнять технику проведения болевых приемов в стойке в статическом положении, на несопротивляющемся ассистенте;
- технику выполнения приемов защиты от ударов невооруженной рукой уклонами, нырками, отбивами, подставками, перемещениями.

Затем целесообразно переходить к освоению техники выполнения защиты от различных видов холодного оружия, вначале подставками и отбивами и только потом перемещениями с условной линии поражения удара вооруженной рукой. Защита перемещением, возможно (в определенных ситуациях) является наиболее эффективной, но в то же время и наиболее сложно выполнимой

в двигательном плане. Поэтому освоение только одного варианта защиты от ударов ножом, как этого сегодня требует Порядок организации процесса физической подготовки сотрудников ОВД, проблематично и малоэффективно в экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД.

Список литературы

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/.
2. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ (ред. от 19.02.2018) // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/.
3. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_472049/.
4. Особенности процесса обучения сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России приемам защиты от ударов холодным оружием и предметами, его заменяющими : учебно-методическое пособие / [В. А. Серебрянников и др.]. Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД России, 2021.

Славко А. Л.¹,

заместитель начальника кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета

МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат социологических наук, доцент

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ КУРСАНТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

К приоритетным задачам, которые ставятся перед кафедрами физической подготовки образовательных организаций МВД России, является подготовка курсантов к эффективному применению физической силы. В формировании профессиональных компетенций, связанных с данной темой, возникают сложности, так многие технические действия боевых приемов борьбы осваиваются на ассистенте, который не оказывает сопротивление. При применении сотрудниками данных действий к правонарушителю в реальных ситуациях служебной деятельности могут возникать сложности. Если обратить внимание на вид спорта рукопашный бой, в котором есть система с правилами соревновательных поединков и экипировкой участников, применение элементов данного вида позволит исключить данный пробел и сформировать уверенность в своих силах у курсантов. Наиболее актуальна данная проблема для обучения курсантов женского пола.

Еще в конце прошлого столетия ученые Ю. Ф. Подлипняк [1], Ю. И. Блажко [2] в своих исследованиях выявили, что успешное овладение техникой и тактикой рукопашного боя является, в первую очередь, психологическая подготовка, а потом уже и физическая. Эти составляющие влияют на эффективность изучения координационно-сложных двигательных действий рукопашного боя, особенно для курсантов женского пола, если они не занимались в спортивных секциях в школьное время.

Существует мнение, которое формируется под воздействием западного кинематографа, где киногерой или героиня легким и зрелищным действием побеждает физически развитого соперника. Этим еще довольно часто пользуются, если их можно назвать, конечно, в кавычках «мастера» боевых искусств, которые обещают за одно или несколько платных занятий обучить нокаутирующему удару или эффектному, даже бесконтактному победному действию, еще в 1937 г. Н. Н. Ознобишин в своей книге «Рукопашный бой» отмечал, что деятельность таких специалистов направлена только на кошелек граждан.

Курсанты женского пола уже на первых занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» сталкиваются с необходимостью выполнения физических упражнений, которые требуют физической силы, выносливости, проявления психологических качеств таких как: трудолюбие, целеустремленность, некото-

¹ © Славко А. Л., 2025.

рые не подготовленные в психологическом плане обучающиеся начинают сомневаться в системе, которая уже на протяжении многих лет эффективно существует. Но так как уровень физической подготовленности абитуриентов снижается, профессорско-преподавательскому составу кафедр физической подготовки приходится прикладывать больше усилий для подготовки курсантов к овладению элементами рукопашного боя, боевых приемов борьбы. Появляются мнения у обучающихся, иногда у специалистов по физической культуре, привлекаемых из гражданских организаций, о целесообразности изучения большого объема двигательных действий. На их взгляд, координационно сложные двигательные действия вызовут затруднения в обучении курсантов. И, соответственно, предполагают заменить раздел изучения элементов рукопашного боя, не говоря уже о проведении спаррингов среди курсантов женского пола на проведение занятий по таким видам двигательной активности как калланетика, йога, аэробика и т. д., при этом не учитывают особенности несения службы сотрудниками органов внутренних дел, где в процессе которой возникает необходимость применения физической силы.

При изучении научной литературы курсанты видят процесс реформирования системы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, научные диспуты о количестве технических действий, что тоже оказывает неоднозначное влияние на формирование мировоззрения курсантов. В современных условиях одна из основных задач профессорско-преподавательского состава кафедр является с первых занятий по дисциплине «Физическая подготовка» проведение воспитательной работы. Ученый В. Л. Марищук [3] в своем исследовании отмечает необходимость всесторонней индивидуальной работы, направленной на формирование психических и физических качеств.

Исследование научной литературы позволяет сделать вывод, что неправильно организованный процесс подготовки к изучению техники элементов рукопашного боя может привести к травмам, а слабоорганизованный воспитательный процесс приводит к отсутствию интереса у обучающихся к изучению данного раздела и особенно уверенности в своих силах. Многие ученые в своих исследованиях выявили необходимость при организации учебно-воспитательного процесса, направленного на подготовку курсантов женского пола к единоборствам, и, в частности, рукопашному бою, учитывать их психологические особенности. Е. П. Соколова [4] в диссертационном исследовании выявила, что значительно сложнее достичь у обучающихся психологической готовности к рукопашной схватке, чем физической, технической. Рукопашная схватка, поединок, проходящие, если можно обозначить как в комфортных условиях, когда они проводятся в спортивном зале и с участием судьи, все равно оказывает психологическое влияние на участников. В спортивном зале зрители, даже выражая поддержку, оказывают воздействие на бойцов и приводят их в психическое напряжение. Психическая напряженность бойцов и большая вариативность рукопашного поединка позволяет создавать условия, при которых у курсантов формируются психологические качества и навыки ведения рукопашного боя. Можно согласиться с учеными Ю. И. Блажко, А. А. Нестеровым, А. Н. Потапчуком, которые отмечают, что результат поединка зависит от скорости мышле-

ния, умения использовать все функциональные резервы и возможности организма, навыков выполнения определенных действий рукопашного боя.

В. В. Федоров [5] отмечает, что проведение регулярных тренировок, постепенно подводящих обучающихся к условиям контактной схватки, имеют первоочередное значение, а развитие физических качеств до хорошего уровня относится к вспомогательному фактору. Можно согласиться с данными учеными в следующем, что применение методик, направленных на формирование умений вести поединок с соперником даже по упрощенным правилам в зале, но на фоне функциональной и силовой усталости и даже в игровой форме, будут способствовать развитию физическому, технико-тактическому, психологическому.

Подводя итог, можно отметить, что в образовательных организациях МВД России обучается достаточно большое количество курсантов женского пола. Современная мировая обстановка ставит задачи по подготовке их к применению физической силы в любых условиях, даже в особых, против вооруженного и невооруженного противника. Соответственно для решения поставленных задач, без консолидации усилий всего педагогического коллектива образовательных организаций выполнение является очень сложным.

Назрела необходимость разработки методик формирования психической, физической, технико-тактической подготовленности курсантов женского пола к ведению рукопашной схватки.

Отметим основные составляющие, которые необходимо учитывать при организации учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая подготовка»: в ходе изучения служебно-прикладного раздела необходимо строить обучение техническим действиям в сочетании с созданием условий, подготавливающих курсантов к ведению единоборств, а главное – в сочетании с воспитательной работой, если необходимо и с индивидуальной с курсантами женского пола, направленной на формирование мотивации к овладению навыками ведения рукопашного боя. Сочетание метода моделирования ситуации, который позволяет создать отдельные условия, возникающие в процессе служебной деятельности, с состязаниями на основе правил такого вида спорта как рукопашный бой, или участие в спортивных соревнованиях, позволяющее вывести курсантов женского пола на уровень подготовленности, связанный с применением физической силы в разных условиях, даже особых.

Рукопашный бой с его вариативностью действий, скоротечностью, возможностью ведения поединка с разными по телосложению, физическому развитию, вооружению и количеству противников, а эффективность любого технического действия зависит от тактического мастерства бойца, имеет большой потенциал, позволяющий эффективно подготовить курсантов женского пола образовательных организаций МВД России к применению боевых приемов борьбы.

Список литературы

1. Подлипняк Ю. Ф., Яншин В. В. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки // Проблемы боевой и физической подготовки слушателей вузов МВД СССР : сборник научных статей / под ред. П. В. Коваленко, В. Ф. Комарова, Ю. Ф. Подлипняка. Минск : Высшая школа МВД СССР, 1985. С. 40–44.

2. Рукопашный бой : учебник / под ред. Ю. И. Блажко, А. А. Нестерова, А. Н. Потапчука. Ленинград : ВДКИФК, 1990.
3. Марищук, В. Л., Блудов Ю. М., Серова Л. К. Психодиагностика в спорте. М. : Просвещение, 2005.
4. Соколова Е. П. Оптимизация учебных занятий по физической подготовке военнослужащих-женщин : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1999.
5. Федоров В. В. Исследование методики обучения рукопашному бою группы начальной подготовки по программе «Универсальный бой» // Наука и образование : сборник научных статей. М., 2018. С. 90–93.

Славко В. А.¹,

*курсант факультета подготовки специалистов
в области информационной безопасности
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

Научный руководитель: Славко А. Л.,

*заместитель начальника кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат социологических наук, доцент*

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ

В научной статье раскрыта функциональная подготовка к участию в соревнованиях по рукопашному бою различного уровня курсантов образовательных организаций МВД России. Выявлены наиболее эффективные методы подготовки для участия в соревнованиях по рукопашному бою. Определен уровень подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, для повышения результативности в период проведения соревнований по рукопашному бою.

Рукопашный бой является ключевым видом спорта для образовательных организаций МВД России, а также прикладным и включает в себя ударные техники и боевые приемы борьбы, которые изучаются курсантами на протяжении всего обучения в образовательных организациях. Занятия формируют у курсантов профессионально значимые качества: силу, скорость реакции, выносливость и координацию. Для участия в соревнованиях различного уровня по рукопашному бою следует уделить внимание должной функциональной подготовке, которая требует от обучающихся: самодисциплины, постоянного совершенствования своего физического состояния, соблюдения мер техники безопасности для избегания травматизма в период подготовки к соревнованиям и индивидуального подхода.

Цель исследования – определение наиболее эффективного метода функциональной подготовки к участию в соревнованиях по рукопашному бою различного уровня курсантов образовательных организаций МВД России.

Требования к функциональной подготовке курсантов образовательных организаций МВД России

Ряд исследователей, М. Б. Кузнецов, Н. А. Лахтионова [1], считают, что в настоящее время специалистами в области рукопашного боя особое внимание уделяется повышению качества тренировочного процесса бойцов рукопашного

¹ © Славко В. А., 2025.

боя. Это связано со значительным повышением требований к функциональной подготовке спортсменов. На различных этапах подготовки необходимо варьировать объемы интенсивной и малоинтенсивной нагрузки.

Необходимо учитывать исходный уровень подготовки и функциональное состояние курсантов образовательных организаций МВД России, что позволит избежать перегрузок и травм.

Как отмечает С. А. Котловской [2] в своих исследованиях, доказав, что применение спортивной системы CrossFit для подготовки спортсменов единоборцев показала свою эффективность, тренировки мотивировали спортсменов за счет разнообразия комплексов и отсутствия монотонности.

CrossFit – комплексный вид спорта, в котором упражнения объединены в группы и разбиты на этапы. Эффективным является сочетание традиционных средств подготовки (бег, силовые упражнения, спарринги) с современными методиками: интервальные тренировки, кроссфит, функциональные тренажеры.

Эффективность применения системы CrossFit при подготовке к соревнованиям по рукопашному бою в своих исследованиях отметили: А. А. Кучерявых, Д. В. Фетисов, К. Ю. Османова, доказав, что важнейшим плюсом во всей системе кроссфит является развитие всех необходимых качеств для бойца смешанного стиля: силы, выносливости, скорости.

М. А. Ефременко [3] отметил в своей работе, что при организации и проведении тренировок по рукопашному бою ключевое значение имеет проблема восстановительных процессов на различных этапах подготовки и, самое главное, регулирования физических нагрузок. Основным средством регулирования нагрузок на человека является регистрация, а также анализ частоты сердечных сокращений. Связано это, прежде всего, с тем, что частота сердечных сокращений видится как универсальный показатель напряжения сердечно-сосудистой системы, напрямую зависящей от интенсивности физической нагрузки на человека.

Учитывая рассмотренные методики функциональной подготовки, следует обратить особое внимание на уровень проводимых соревнований по рукопашному бою, чтобы избежать травматизма и перенагрузки курсантов образовательных организаций МВД России. Равномерное распределение нагрузки будет более эффективным при подготовке к соревнованиям по рукопашному бою. Следует разбить курсантов на группы по уровню начальной подготовки и уровню предполагаемых соревнований. При проведении функциональных тренировок следует использовать пульсометры для контроля состояния курсантов образовательных организаций МВД России.

Список литературы

1. Кузнецов М. Б., Лахтионова Н. А. К вопросу повышения функциональной подготовки бойцов рукопашного боя // Наука-2020. 2022. № 6 (60). С.25–29.
2. Котловский С. А. Пути совершенствования физической подготовки военнослужащих на основе CrossFit с учетом опыта зарубежных стран // Современный ученый. 2021. № 4. С. 144–147.
3. Ефременко М. А., Ефременко Д. О. К вопросу о содержании и нормативном закреплении понятия «рукопашный бой» // Психология и педагогика служебной деятельности. 2022. № 3. С. 123–125.

Смык Е. И.¹,

заместитель начальника кафедры деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат юридических наук

Кужевская Е. Б.²,

доцент кафедры иностранных языков
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат философских наук

О НЕКОТОРЫХ ВОПРОСАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВЕДОМСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ. ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ

Физическая подготовка является неотъемлемой частью образовательного процесса в ведомственных образовательных организациях, так как она существенно влияет на развитие физических качеств и общей работоспособности обучающихся.

Физическая подготовка в ведомственных образовательных организациях имеет свою специфику и требует, в том числе, и индивидуального подхода тоже. Такая подготовка служит основой для формирования здорового образа жизни, повышения стрессоустойчивости, улучшения физической выносливости и навыков работы в командных условиях.

В связи с все более усложняющейся социальной ситуацией и диверсификацией задач полиции, к физическим качествам и фактическим боевым способностям сотрудников полиции предъявляются более высокие требования. В настоящее время, с часто возникающими чрезвычайными ситуациями и все более изощренными и скрытыми формами преступности, сложность и высокие риски в процессе обеспечения законности повышаются, и физическая подготовка и уровень навыков, которые имеют сотрудники полиции, становятся ключевыми факторами для эффективности правоприменения и обеспечения собственной безопасности сотрудников.

В этом контексте, важную часть образования в образовательных организациях МВД России составляет физическая подготовка и практическое обучение боевым приемам борьбы.

Целью физической подготовки является улучшение основных физических качеств обучающихся: быстрота, сила, выносливость.

Являясь важной дисциплиной в образовательном процессе ведомственных образовательных учреждений, физическая подготовка воспитывает, прежде

¹ © Смык Е. И., 2025.

² © Кужевская Е. Б., 2025.

всего, базовые физические качества и навыки обучающихся, такие как быстрота, сила, выносливость [1]. Эти показатели обучающихся являются не только основной гарантией выполнения задач полиции, но и важной поддержкой для обеспечения эффективности и безопасности процесса обеспечения соблюдения законности.

С целью совершенствования физической подготовки следует рассмотреть комплексный подход, включающий индивидуализацию тренировочного процесса, технологии и интеграцию с другими дисциплинами. Применение современных методов и подходов (которые могут и обычно используются на занятиях по другим дисциплинам) [3] позволит не только повысить уровень физической подготовки обучающихся, но и подготовить их к дальнейшей профессиональной деятельности.

В данном случае таким подходом является метод инсценировки практических (возможно, реальных) ситуаций.

Специальные тренировки, направленные на отработку навыков в симулированных условиях, помогают укрепить необходимую уверенность и адаптивность.

Применение метода инсценировки реально возможных ситуаций на занятиях по физической подготовке может дать эффект в различных сферах:

- в спорте: преподаватели (тренеры) могут применять специальные методики, которые учитывают реальные игровые ситуации. Игроки отрабатывают не только физическую подготовку (скорость, силу, ловкость), но и тактические навыки, что ведет к более высоким показателям в соревнованиях;
- в тактической медицине: если на занятиях моделируются экстренные случаи, то это, в свою очередь, помогает не только развить физическую выносливость, но и улучшить командную работу и навыки коммуникации;
- в области обеспечения безопасности: для сотрудников полиции, критически важно уметь работать в стрессовых ситуациях. Тренировки, проводимые в условиях, приближенных к реальным, будут подготавливать к сдаче экзаменов на уровень физической и психологической готовности, т. е. к экзаменам не только по физической подготовке.

Таким образом, моделирование ситуаций в физической подготовке имеет несколько ключевых целей:

1. Повышение адаптивных способностей: способность быстро реагировать на изменяющиеся условия.
2. Разработка командных навыков: важный аспект для профессии, где работа выполняется в группах.
3. Формирование уверенности: участие в симуляциях помогает снизить уровень стресса в реальных ситуациях.
4. Улучшение физической выносливости: физическая подготовка должна быть нацелена на конкретные физические требования профессии.

В заключение необходимо сказать, что интеграция физической подготовки с моделированием жизненных профессиональных ситуаций является важным шагом в развитии профессиональных навыков. Этот подход способствует более глубокому пониманию своих возможностей и готовности сотрудников к реаль-

ным вызовам. То есть, на занятиях по физической подготовке сотрудник приобретает навыки и умения, востребованные в самых разных аспектах профессии. Физическая подготовка не должна рассматриваться как отдельный элемент, а как часть комплексного профессионального обучения, которое готовит к жизни и работе в постоянно меняющемся мире. Таким образом, необходимо развивать и внедрять программы, которые учитывают этот аспект, чтобы обеспечить успешное выполнение профессиональных задач сотрудниками полиции в любых условиях.

Список литературы

1. Wang Qiang, Lu Zhaomin. Research on Physical Training Methods in Police Management Education and Training in Public security colleges. 2020.
2. Chen Liping. On the Importance of Police Physical Training. Journal of Liaoning Public Security Judicial Management Cadre College, 2011 (1): 2.
3. Тарчоков Б. А., Тарчокова М. А. Повышение практико-ориентированной направленности обучения в процессе профессиональной подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Евразийский юридический журнал. 2021. № 10 (161). С. 473–474.

Старцев А. М.¹,
начальник кафедры специальной тактики
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат педагогических наук, доцент

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В УСЛОВИЯХ ОГНЕВОГО КОНТАКТА

Развитие профессионально значимых качеств и личностного потенциала у сотрудников органов внутренних дел (ОВД) обеспечивает их готовность к положительному выполнению служебных задач в различных условиях правоохранительной деятельности и требует постоянного совершенствование профессиональной подготовки [1].

Доказано, что эффективная физическая и огневая подготовка сотрудников ОВД способны показывать положительные результаты при задержании преступных групп или вооруженных преступников. Поэтому эти виды подготовки являются неотъемлемой частью профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников ОВД, направленной на формирование и совершенствование навыков, необходимых для уверенного владения боевыми приемами борьбы и огнестрельным оружием при выполнении оперативно-служебных задач. Специальная подготовленность сотрудников ОВД, успешно действующая при противодействии вооруженным преступникам, обусловлена своей эффективностью благодаря систематизированной структуре обучения, вырабатывающей устойчивые навыки владения огнестрельным оружием и приемам задержания. В связи с этим, при противодействии преступным элементам, важное значение приобретает качественное применение «мер административного принуждения, а их комплексность и последовательность обеспечивают безопасность сотрудников ОВД» [2].

Как правило, в условиях огневого контакта используются нестандартные положения тела (головы, рук и ног), а также различные тактические способы передвижения со сменой вектора направления атаки, с учетом определенной психологической нагрузки и физического сопротивления. В подобных ситуациях у сотрудников ОВД остро проявляются такие волевые качества, как: ловкость и быстрота перестраивания с применения физической силы на применение специальных средств или огнестрельного оружия, уверенное использование своих технико-тактические качеств в экстремальной ситуации, в том числе в особых условиях. Однако иногда отличительной особенностью при задержании преступников является недостаточная высокая самоорганизованная физическая способность сотрудников ОВД, целью которой является грамотное применение отдельных элементов «боевых приемов борьбы в динамичной фазе для

¹ © Старцев А. М., 2025.

сковывания или блокирования, а также атакующие и контратакующие удары руками, ногами» [3]. Особенно следует обратить внимание на упреждающие удары при задержании в составе подразделения, характеризующие активными наступательными действиями со стороны сотрудников ОВД, где в большинстве случаев наносятся удары как рукой (кулаком) и ногой по различным частям тела. С тактической точки зрения к числу важнейшей задачи при задержании правонарушителей осуществляются действия, направленные на мгновенные переходы от применения табельного оружия на боевые прием борьбы, что предполагает строго учитывать меры безопасности при обращении с оружием его сохранность и сбережение. Соответственно все это реализует физическая и тактическая подготовленности, предъявляющие ряд требований для успешного выполнения поставленных задач, где необходимо учитывать возраст и состояние здоровья сотрудников ОВД в конкретный момент задержания преступников. Так как с повышением возраста происходит закономерное снижение физических качеств и некоторых биоэнергетических возможностей человека, определяющих его скоростную и силовую выносливость, а также гибкость при отсутствии целенаправленной тренировки. В следствии этого необходимо тщательно отрабатывать подготовительные упражнения, направленные на эффективные удары руками и ногами, броски, болевые приемы стоя и лежа. Известно также, что бесконтрольное и неуверенное применение сотрудниками ОВД специальных средств или табельного оружия повышает риск негативных последствий в общественной безопасности и личной ответственности за превышение должностных полномочий. Поэтому постоянное совершенствование огневой подготовки определяет скорость, ловкость и быстроту владения оружием. Таким образом правильно построенная система огневой и физической подготовленности обеспечивает эффективное решение широкого спектра тактических задач. Физическая подготовка в целом является основой, обеспечивающей сотрудникам ОВД решение оперативно-служебных задач. По биоэнергетическим и интеллектуальным особенностям реализации эти задачи могут быть сведены преимущественно к основным разновидностям, которые связаны:

1. С аналитической деятельностью, не требующей больших затрат энергии и специальной физической подготовленности.
2. С физической подготовкой обеспечивающей сохранение высокой служебной и интеллектуальной работоспособности.
3. С реализацией специальных оперативных мероприятий, требующих повышенного уровня развития скоростно-силовых качеств и выносливости, а также владения боевыми приемами борьбы.
4. С силовым задержанием и обезвреживанием преступников, ликвидацией преступных групп, пресечением захвата транспортных средств, охраной и обороной объектов особой важности, обеспечением общественной безопасности, в том числе при массовых беспорядках, ликвидации чрезвычайных ситуаций, а также в условиях чрезвычайного положения и при вооруженных конфликтах. Очевидно, что именно в настоящее время последняя категория служебных задач определяет особые требования к физической подготовленности личного состава ОВД, так как эти требования наиболее высокие.

Проведенное исследование показало о необходимости совершенствования методик и технологий обучения эффективным действиям при противодействии вооруженным правонарушителям, а именно:

- обучению и совершенствованию ударов руками;
- обучению и совершенствованию действий с огнестрельным оружием;
- обучению и совершенствованию комбинированной техники боевых приемов борьбы (сочетание различных ударов), а также действия с применением огнестрельного оружия.

Все вышеперечисленное должно совершенствоваться максимально приближенно к реальным событиям при моделировании ситуаций служебной деятельности в условиях [4]:

- ограниченного пространства с задержанием на короткой дистанции с расстояния до 1 м;
- быстрого сближения с правонарушителем – прыжки и рывки, что указывает на важность взрывной силы ног;
- применения ударной и бросковой техники;
- применения оптимальных приемов нападения в виде одиночных и серийных ударов в уязвимые места тела человека;
- развития скорости, неожиданности, точности и силы удара;
- анализа физического и психического состояния правонарушителя;
- нанесения ударов (в связках из двух-трех ударов как ногами, так и руками), без лишних и сложных действий;
- учета индивидуальных возможностей сотрудника ОВД, находящегося в экстремальном режиме;
- формирования устойчивости организма к работе в анаэробно- гликолитическом режиме;
- демонстрации скоростно-силовых качеств и взрывной силы, в условиях скоротечности локальности;
- совершенствования скоростно-силовых мышечных групп: сгибателей-разгибателей позвоночного столба, сгибателей-разгибателей рук и разгибателей ног;
- единоборства в быстроменяющейся обстановке и одновременно против нескольких правонарушителей;
- общей тренировки базовых физических упражнений (подтягивание на перекладине, выпрыгивание из положения низкого седа, отжимание в упоре лежа, выполнение упражнений на мышцы брюшного пресса и выполнение перехода из упора присев в упор лежа).

Таким образом, в структуре профессиональной подготовки сотрудников ОВД необходимо учесть все факторы, определяющие эффективность применения боевых приемов борьбы в условиях огневого контакта. А развитие профессионально важных качеств в физической и огневой подготовленности поддерживать на высоком уровне, что является приоритетным комплексным и системным подходами при обучении. В педагогическом аспекте следует прорабатывать вопросы, направленные на достижение учебно-воспитательных целей, выражаю-

щиеся в четкой последовательности применения стандартизированных примерных кейсов и тренировочных заданий с интеграцией и контролем медико-биологических и психофизиологических процессов, в зависимости от адаптационных реакций организма от физических нагрузок, что может гарантировать развитие необходимых физических качеств у сотрудников ОВД до нужного уровня [5].

Список литературы

1. Профессиональная подготовка сотрудников полиции к действиям в экстремальных условиях : учебное пособие / [Е. П. Тупичкин и др.] ; под общ. ред. Е. П. Тупичкина. Домодедово: Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2020.
2. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // Собрание законодательства Российской Федерации. № 7. Ст. 900.
3. Приказ МВД России от 2 марта 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_472049/.
4. Старцев А. М. Специальная тактика полиции : учебное пособие. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2020.
5. Гросс И. Л. Обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД в ситуациях, связанных с пресечением противоправных действий с помощью огнестрельного оружия : методические рекомендации. М. : Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя, 2015.

Степанян А. В.¹,

преподаватель кафедры физической подготовки

юридического факультета

Владимирского юридического института ФСИН России

САМООБОРОНА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПЫТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Рукопашный бой – это один из видов боевых единоборств, который сочетает в себе одновременно и приемы борьбы, включая выходы на болевые приемы и удушение, а также ударную технику всеми частями тела, включая удары головой.

Кроме того, при изучении приемов рукопашного боя могут активно применяться для нанесения ударов различные виды холодного оружия, а также подручные предметы, используемые в качестве средств ведения ближнего боя.

Из-за своей функциональной эффективности и универсальности приемы рукопашного боя внедрены в систему подготовки практически всех видов силовых подразделений и правоохранительных органов России.

К примеру, при сдаче нормативов на краповый берет обязательными этапами выступают [1]:

- выполнение четырех комплексов рукопашного боя;
- три учебных поединка по рукопашному бою общей продолжительностью 12 мин.

Как видно на примере сдачи нормативов крапового берета рукопашный бой универсален в своем применении и может использоваться как прикладное боевое единоборство, так и основа для разработки бесконтактных фитнес программ.

Одновременно с этим нужно понимать, что занятия по рукопашному бою подразумевают:

- обязательное наличие инструктора;
- обязательное наличие защитной экипировки и специально оборудованного помещения, предупреждающего травматизм;
- разработанной программы тренировок, позволяющей сочетать физические упражнения на выносливость, координацию и силу;
- наблюдение со стороны опытного инструктора (тренера) за правильностью выполнения упражнений;
- прочие аспекты.

Как видно из перечисленных критериев – организация тренировочного процесса по рукопашному бою в не условиях зала представляется практически не возможным, особенно с начинающими спортсменами, либо их проведение было бы сопряжено с повышенными рисками получения травм при минимальной результативности.

¹ © Степанян А. В., 2025.

В то же время, современные цифровые технологии, которые активно внедряются в повседневную жизнь, позволяют организовать подконтрольный тренировочный процесс практически в любом помещении, включая место жительства спортсмена.

К примеру, геймпады и контролеры для игровых консолей позволяют захватывать движение тела спортсмена и сопоставлять его с теми, которые ему нужно повторить и тем самым спортсмен в домашних условиях может отработать комплексы рукопашного боя в соответствии с приказом Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 г. № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» [2].

Кроме того, если использовать, помимо контроллеров очки виртуальной реальности – в домашних условиях возможно смоделировать как отработку отдельных элементов при бесконтактном соприкосновении с противником, так и провести «бой с тенью» по правилам интересующего вида спорта.

Более того, в настоящее время разработаны игровые тренировочные комплексы, позволяющие не только организовать полноценную тренировку в части отработки ударной техники и тактики ведения боя, но и даже и симулированием соревновательного процесса, где спортсмен столкнется с оппонентами, которые также будут наносить ему удары частями тела или даже холодным оружием.

Кроме того, использование с перечисленным оборудованием смарт датчиков, к примеру смарт часов, позволит контролировать сердечный ритм спортсмена и при возникновении переутомления или чрезмерных нагрузках могут сигнализировать об этом, предупреждая спортсмена о целесообразности окончания тренировок.

В настоящее время функционирует достаточно много онлайн сервисов, позволяющих начать тренировочный процесс по различным боевым единоборствам в домашних условиях и в будущем не исключаем того, что для игровых консолей будут разработаны специализированные профессиональные программы, позволяющие организовать в домашних условиях полноценный тренировочный процесс, в том числе со взаимодействием с другими спортсменами в виртуальном мире.

Возвращаясь к тренировочному процессу элементов рукопашного боя, преимущество использования описанных выше современных технологий позволяют полноценно погрузить спортсмена в обстановку (приближенной к реальности), где ему угрожает реальная опасность в виде нападения злоумышленника с холодным оружием или подручным предметом. При таком виде тренировок, прежде всего, отрабатывается морально-психологическая устойчивость спортсмена в части восприятия вида угрожающего ему холодного оружия, или другого предмета и он может многократно отработать те или иные действия не с резиновым или деревянным муляжами, а с объектом, который мозг воспринимает как реальный.

При этом никаких травм и опасности для жизни указанная тренировка не несет.

Посредством виртуальной реальности можно моделировать:

- различную обстановку;

- различные типы оппонентов, которые представляют опасность;
- изменять количество нападающих, включая имитировать нападение животных, к примеру собак;
- ситуацию ограниченной видимости, или повреждения каких-либо органов и др.

Считаем, что применение современных технологий в тренировочном процессе рукопашного боя однозначно целесообразно, особенно в части воспитания морально-волевых качеств спортсмена и умения думать в нестандартной обстановке, в том числе, угрожающей его жизни и здоровью, к примеру, при отработке действий при вооруженном или групповом нападении.

Кроме того, тренировки по средствам современных технологий возможны как элемент самостоятельной подготовки в домашних условиях, выполняемый по заданию инструктора (тренера) в дополнении к стандартному тренировочному процессу. К примеру, по средством использования оборудования имитирующего виртуальную реальность (с функцией захвата движений) можно в игровой форме вовлечь в тренировочный процесс детей, при этом посредством датчиков можно контролировать интенсивность проведенной тренировки в домашних условиях и ее продолжительность.

В тоже время, использование перечисленных возможностей современных технических средств не в состоянии заменить реального тренировочного процесса и должно восприниматься либо как вид дополнительных занятий, либо как курс для начинающих спортсменов.

Список литературы

1. Положение о проведении квалификационных испытаний // Краповый берет. URL: <https://www.krapoviy-beret.ru/polozhenie-o-provedenii-kvalifikacionnyh-ispytanij/>.
2. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 г. № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» // ИПП «Гарант.ру». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406972208/>.
3. Идеальный иммерсивный опыт – обучение боксу и единоборствам с использованием передовых VR-технологий // Интернет-магазин спортивной формы, одежды и экипировки. URL: <https://blog.lutchshop.ru/tehnologii-vr-dlya-immersivnix-trenirovok-po-boksu-i-edinoborstvam?ysclid=mfjgsiki7h73064454>.

Стручков А. С.¹,

*старший преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

Седунов М. А.²,

*старший преподаватель кафедры физической подготовки
и спорта Академии Государственной
противопожарной службы МЧС России*

Курепкина А. А.³,

*заместитель начальника кафедры физической подготовки
и спорта Академии Государственной
противопожарной службы МЧС России*

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В условиях постоянного усложнения задач, стоящих перед правоохранительными органами, возрастает значение комплексного развития личности сотрудника органов внутренних дел (ОВД). Одним из ключевых направлений профессиональной подготовки будущих офицеров является формирование не только физических навыков, но и устойчивых морально-волевых качеств. Данный аспект особенно важен для слушателей образовательных организаций МВД России, поскольку именно в период обучения закладываются основы профессиональной выносливости, дисциплинированности и способности преодолевать трудности.

Целью данной работы является анализ роли физической подготовки в становлении морально-волевых качеств у курсантов образовательных организаций МВД России. Для достижения поставленной цели были использованы методы теоретического анализа научной литературы, обобщения педагогического опыта, а также наблюдения за процессами физического воспитания в образовательной среде.

Под морально-волевыми качествами понимается совокупность черт личности, обеспечивающих целенаправленную активность, способность к самоограничению, преодолению препятствий и реализацию поставленных целей. Эти качества находятся на пересечении морали, воли и эмоциональной устойчивости. Они определяют поведение человека в сложных ситуациях, уровень его самоконтроля и ответственности за собственные действия.

¹ © Стручков А. С., 2025.

² © Седунов М. А., 2025.

³ © Курепкина А. А., 2025.

Среди наиболее значимых морально-волевых качеств, необходимых сотрудникам полиции, необходимо выделить:

1. *Выдержка* – способность сохранять спокойствие и ясность мышления в экстремальных условиях.
2. *Дисциплина* – уважение к установленным правилам, четкое исполнение обязанностей.
3. *Решимость* – умение принимать решения и доводить их до конца.
4. *Находчивость* – возможность быстро реагировать и адаптироваться к изменяющейся ситуации.
5. *Ответственность* – осознание последствий своих действий и готовность их нести.
6. *Трудолюбие* – стремление к постоянному совершенствованию и развитию.
7. *Патриотизм* – чувство гордости за свою страну и желание ей служить.

Формирование данных качеств невозможно без соответствующей образовательной среды и специально организованной деятельности. В этой связи физическая подготовка приобретает особое значение. Она не только развивает силу, выносливость, ловкость, но и становится полигоном для пробуждения и закрепления волевых проявлений.

Физическая культура и спорт способствуют развитию устойчивой мотивации к преодолению трудностей, формированию убежденности в собственных силах и укреплению уверенности в себе – ключевых составляющих волевой регуляции поведения.

Роль физической подготовки в формировании морально-волевых качеств

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России имеет четко регламентированный и стандартизированный характер. Она включает в себя занятия по общей физической подготовке, строевой подготовке, тактико-специальной физической подготовке, а также участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.

Каждый из этих компонентов выполняет не только развивающую, но и воспитательную функцию. Например, строевая подготовка формирует у слушателей чувство дисциплины, точность в движениях, координацию и слаженность в коллективе. Тактико-специальные упражнения имитируют реальные условия службы, что позволяет развивать оперативное мышление, стрессоустойчивость и умение работать в команде.

Особое значение в процессе физической подготовки имеет систематическое повторение упражнений, направленное на выработку автоматизма в действиях и укрепление силы воли. Занятия проводятся в условиях ограниченного времени, повышенной нагрузки, иногда при неблагоприятных погодных условиях – все это требует от слушателей максимальной концентрации и усилий.

Например, бег на длинные дистанции способствует развитию выносливости и учит терпению, силовые тренировки – настойчивости и упорству, а занятия в командных видах спорта – чувству ответственности за результат коллектива.

Кроме того, система оценки успеваемости в рамках физической подготовки (выполнение нормативов, сдача контрольных упражнений) формирует у кур-

сантов установку на достижение цели, умение планировать свои действия и контролировать результат. Это особенно важно для будущих сотрудников полиции, которым в профессиональной деятельности часто приходится действовать в условиях недостатка информации и повышенной ответственности.

Реализация задач по формированию морально-волевых качеств через физическую подготовку предполагает использование комплексного подхода, учитывающего возрастные, физиологические и психологические особенности слушателей.

Один из ключевых принципов – постепенное увеличение нагрузки, которое позволяет формировать устойчивую мотивацию к преодолению трудностей без чрезмерного истощения организма. При этом важно сочетать физическую нагрузку с заданиями, требующими аналитического мышления и быстрого принятия решений, чтобы подготовить курсантов к реальным служебным ситуациям.

Примером может служить проведение полевых выходов или тактико-спортивных игр, моделирующих действия в чрезвычайных или критических ситуациях. Участники должны не только физически выдержать нагрузку, но и продемонстрировать умение действовать в команде, принимать самостоятельные решения и сохранять самообладание под давлением внешних факторов.

Еще одним важным аспектом является включение в учебный процесс элементов соревновательности. Соревнования между группами, командами, факультетами позволяют выявить лидерские качества, формируют дух здорового соперничества и повышают мотивацию к достижению высоких результатов.

Не менее значимым является индивидуальный подход к каждому слушателю. Преподаватели обязаны учитывать не только уровень физической подготовленности, но и психологические особенности студентов. Для одних требуется дополнительная мотивация, другим – усиление контроля и жесткие рамки, третьим – поддержка и поощрение.

Эффективной практикой является введение рейтинговой системы оценки физической подготовки, которая не только стимулирует конкурентоспособность среди курсантов, но и побуждает их к постоянному самосовершенствованию.

Также стоит обратить внимание на интеграцию физической подготовки с другими дисциплинами. Например, сочетание физической подготовки с предметами по правовому обеспечению профессиональной деятельности или психологическому обеспечению служебной деятельности позволяет создать более реалистичную модель профессиональной ситуации и повысить уровень практической подготовки.

Анализ показывает, что физическая подготовка в образовательных организациях МВД России играет многогранную роль. Она не ограничивается развитием физических качеств, а выступает как полноценный инструмент воспитания личности будущего сотрудника правоохранительных органов. Через систему физических упражнений, строевых занятий, соревнований и специальных тренировок у курсантов формируются такие важные качества, как дисциплина, ответственность, выдержка, мужество.

Эффективность данного процесса зависит от грамотного построения учебно-тренировочного процесса, учета индивидуальных особенностей слушателей, а также внедрения современных методик и технологий, направленных на всестороннее развитие личности.

Перспективными направлениями дальнейшей работы являются:

1. Разработка интегративных программ физического воспитания.
2. Внедрение новых форм оценки уровня морально-волевых качеств.
3. Использование цифровых технологий для мониторинга и коррекции физической подготовленности.
4. Совершенствование методической базы преподавания дисциплин физкультурно-спортивного цикла.

Таким образом, физическая подготовка должна рассматриваться не как вспомогательная часть образовательного процесса, а как важнейший компонент формирования профессионально значимых качеств будущих сотрудников ОВД.

Список литературы

1. Беликова Т. Ю. Физическая культура и спорт как фактор формирования личности // Теория и практика физической культуры. 2018. № 6. С. 45–49.
2. Власов В. В., Козлов А. И. Основы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. М. : Академия управления МВД России, 2017.
3. Горбунова А. А. Морально-волевые качества как основа профессиональной надежности полицейского // Вестник Московского университета МВД России. 2019. № 3. С. 112–117.
4. Дорошенко Ю. Е. Воспитание волевых качеств у курсантов в процессе физического воспитания // Проблемы физической культуры и спорта. 2020. № 2. С. 88–93.
5. Колодезников А. Н. Физическое воспитание как средство развития личности обучающегося // Педагогика. 2016. № 4. С. 55–60.

Сысоев А. А.¹,

*начальник кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат педагогических наук, доцент*

Донгузов Я. А.²,

*преподаватель кафедры физической подготовки
и спорта Академии Государственной
противопожарной службы МЧС России*

ОБУЧЕНИЕ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ. ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Обучение боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел (ОВД) связано с рядом сложностей, обусловленных как объективными (например, дефицит учебного времени), так и субъективными (например, разный уровень начальной подготовки) факторами. В качестве ключевых проблем, выявленных в ходе педагогической деятельности, а также на основе анализа актуальных научных исследований нами определяются:

1. Проблема *дефицита учебного времени и интенсивности программ обучения*. Так, нам удалось отметить, что за короткий период обучения (особенно на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки) сотрудникам сложно освоить большое количество приемов до уровня навыка, что необходимо для их эффективного применения в реальных условиях служебной деятельности.

Программы физической подготовки зачастую не позволяют произвести отработку приемов до автоматизма, что снижает готовность сотрудников к их применению в критических ситуациях.

2. Проблема *низкого уровня методического соответствия*, которую следует подразделить:

– на *неверный вектор теоретической и практической направленности обучения*. Обучение зачастую фокусируется на демонстрации приемов на несопротивляющемся партнере, а не на формирование умений применять их в реальных ситуациях, включая силовое единоборство и рукопашную схватку. Так же в реальной деятельности сотрудникам часто требуется применять приемы в комбинациях, учитывая факторы вероятного сопротивления противника, его вес и скорость. Обучение этому требует моделирования разнообразных ситуаций, что сложно организовать в учебном процессе;

– *недостаточность внедрения современных методик обучения*. Преподаватели и инструкторы не всегда всецело вооружены современными методиками

¹ © Сысоев А. А., 2025.

² © Донгузов Я. А., 2025.

обучения, например, использованием элементов самбо, рукопашного боя или других единоборств для оптимизации обучения;

- *отсутствие индивидуализации обучения.* Принцип персонализации, который предусматривает развитие персональных отношений тренер-ученик и формирование индивидуальной техники, не всегда реализуется в полной мере;

- *правовую составляющую при формировании содержания обучения.* Обучение должно включать не только технику боевых приемов борьбы, но и правовые основы применения физической силы, чтобы гарантировать, что сотрудники действуют в рамках закона. Это с одной стороны добавляет дополнительную нагрузку на учебный процесс, а с другой требует выработки специфических требований к технике приемов, которая не всегда соответствует спортивной.

3. Проблема *психологических и физиологических барьеров* в обучении, в рамках которой следует выделить:

- *несоответствующую возможностям обучения сложность приемов.* Боевые приемы борьбы характеризуются динамичностью и срочностью, требующей быстрой реакции и высокого уровня координации, что может быть затруднительным для обучения, особенно для сотрудников без предварительной подготовки;

- *возрастные и физические отличия, влияющие на качество обучения.* Сотрудники разных возрастов и уровней физической подготовки могут иметь различные возможности для освоения сложных технических действий, что требует дифференцированного подхода при их обучении.

4. Проблема *недостаточной материально-технической базы* при организации обучения. Для эффективного обучения необходимо современное оборудование, включая мультимедийные средства, тренажеры и защитное снаряжение, которое не всегда доступно в достаточном объеме и необходимом качестве и количестве.

5. Проблемы *системы оценки и контроля обучения.* Существуют трудности в объективной оценке уровня сформированности навыков, что важно для корректировки учебного процесса и обеспечения качества обучения и подготовки сотрудников ОВД.

Для решения проблем, выявленных при осуществлении обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД, следует осуществить следующие виды деятельности:

- *внедрение инновационных методик и методов в процесс обучения* (например, сенсорно-моторный метод, который позволяет формировать навыки более эффективно в условиях дефицита времени);

- *интеграцию элементов единоборств в содержание обучения.* Активное использование техники рукопашного боя, самбо, дзюдо, бокса и других единоборств для обогащения арсенала приемов и улучшения адаптации к реальным условиям;

- *применение индивидуализации обучения.* Учет индивидуальных особенностей сотрудников ОВД, включая их предыдущий опыт в единоборствах, для оптимизации учебного процесса;

– активное включение моделирования в обучение реальных ситуаций служебной деятельности. Проведение занятий в условиях, максимально приближенных к реальным, максимальное использование ситуационно-ориентированных сценариев.

Данные рекомендации требуют комплексного подхода к организации обучения, включая также и обновление методик, улучшение материально-технической базы, а также повышение квалификации преподавателей.

Список литературы

1. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: www.pravo.gov.ru.

Тхазеплов Р. Л.¹,

старший преподаватель кафедры физической подготовки

Северо-Кавказского института (филиала)

Краснодарского университета МВД России

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ

Обучение курсантов высших учебных заведений (далее – вузов) МВД России – многокомпонентный процесс, предполагающий подготовку по целому ряду параметров: построение взаимоотношений в рамках императивного метода на субординационных началах, изучение законодательной базы, процедур применения делегированных полномочий, их пределов, характеристик и правил обращения с огнестрельным оружием, специальными средствами, улучшение физических кондиций. Обширное количество теоретических дисциплин, которые необходимо освоить, и практических умений, которые должны быть доведены до уровня уверенного применения, позволяет характеризовать годы, проведенные в стенах вуза, как весьма насыщенные, а, соответственно, и требующие недюжинного старания, чтобы в условиях недостатка времени справляться с требованиями рабочих программ.

Слушатели первоначальной подготовки, являющейся обязательным условием для получения статуса сотрудника полиции, в этом смысле находятся в еще более невыгодном положении, так как срок их обучения составляет лишь несколько месяцев, а требования к профессиональным навыкам, по сути, аналогичны правоприменителям, получившим ведомственное образование. Таким образом, ценность временного ресурса и для одной, и для другой категории очень высока, а подбор оптимальных образовательных технологий приобретает важнейшее значение.

Одной из задач, решаемых курсантами и слушателями в процессе обучения, является повышение уровня физической подготовки, развитие по основным параметрам – в плане силы, скорости, выносливости, ловкости, изучение техники единоборств и на ее основе комплекса боевых приемов борьбы. Специфика дисциплины в данном случае заключается в том, что совершенствования физических качеств крайне тяжело добиться в короткие сроки или подогнать под требования планов и распорядка. Процессы, происходящие в организме человека, требуют отлаживания, последовательного проведения целого комплекса мероприятий, таких как выверенная нагрузка, режим питания, полноценное восстановление, и лишь в этом случае благоприятные изменения станут возможны. Вышеуказанные особенности быта и жизнедеятельности курсантов не позволяют концентрироваться только на физической подготовке, увеличивая тем самым сложность задачи. В данной работе нам бы хотелось обосновать целесообразность применения в учебно-тренировочном процессе курсантов и слушателей

¹ © Тхазеплов Р. Л., 2025.

учебных центров МВД России методики тренировок высокой интенсивности, привести аргументы для ее позиционирования в качестве действенного средства физического развития граждан, готовящихся стать сотрудниками правоохранительных органов.

Высокоинтенсивные интервальные нагрузки являются сочетанием активных энергозатратных многосуставных движений за короткий период с короткими периодами отдыха или низкоинтенсивных упражнений. Несмотря на то, что методика появилась относительно недавно (в начале 70-х гг. XX в.), она уже успела стать популярной среди людей всех возрастов и уровней физической подготовки. Суть ее заключается в том, чтобы максимально задействовать мышцы и увеличить расход калорий за короткий промежуток времени. Такой подход позволяет тренироваться более эффективно и достигать определенных результатов уже через несколько недель [1].

Физическая активность данного формата характеризуется несколькими базовыми признаками:

1. Атлету необходимо максимально выкладываться за короткое время. Именно повышение интенсивности позволяет инициировать существенный прирост результатов.

2. Незначительные паузы для отдыха, либо их полное отсутствие с заменой на менее активную деятельность (к примеру, переход с бега на ходьбу в быстром темпе, с прыжков с касанием коленями груди на прыжки со скакалкой и т. п.).

3. Проводимое несколько раз за серию чередование, т. е. переход с высокой активности к отдыху (или незначительной активности) и обратно.

Среди основных позитивных изменений, которые вызывает такая тренировочная активность можно выделить эффективное жиросжигание. Высокоинтенсивные тренировки, как указано выше, отличаются от традиционных аэробных тренировок чередованием коротких периодов высокоинтенсивных упражнений с периодами отдыха или низкой интенсивности. Эта особенность приводит к более интенсивному расходу калорий. Во время высокоинтенсивных сегментов организм работает на пределе своих возможностей, задействуя анаэробные процессы, которые требуют больше энергии. Но даже после завершения тренировки тело продолжает активно сжигать калории в течение нескольких часов. Это происходит благодаря «послетренировочному эффекту потребления кислорода». Организм стремится восстановить баланс кислорода и энергии, затрачивая на это дополнительные калории.

Еще одно направление развития – увеличение рабочей, «сухой» мышечной массы. В результате подобных нагрузок мышцы растут по двум причинам:

1. *Высокая интенсивность*: во время высокоинтенсивных периодов работает большое количество мышечных волокон. Это стимулирует их рост и силу.

2. *Включение анаэробных процессов*: они требуют больше энергии, что приводит к более активному синтезу белка и росту мышц [2, с. 46].

При верном дозировании интенсивные тренировочные сеансы благоприятно сказываются на системе кровообращения, кислород лучше транспортируется кровью по организму, сердечные импульсы становятся более сильными, мышцы быстрее восстанавливаются, риск заболеваний и патологий становится ни-

же. Быстрее становится и весь обмен веществ, регулировать который при внесении в жизнедеятельность занятий физической подготовкой высокой интенсивности становится значительно проще.

Если перечисленные преимущества касались всех без исключения людей, то плюсом рассматриваемой методики подготовки непосредственно для обучающихся вузов МВД России можно определить то, что здесь не потребуется тратить на сеанс много времени. К примеру, в основной части практического занятия преподаватель может уделить 10–15 мин на общефизическую подготовку, проведя их в формате высокоинтенсивной нагрузки и задействовать тем самым все основные группы мышц аудитории, поработать над основными физическими качествами организма, подготовить учащихся к изучению вынесенных на рассмотрение элементов, т. е. одновременно решить несколько задач.

Самостоятельные тренировки курсантов и слушателей также зачастую ограничены по времени требованиями распорядка дня и бытовой организации жизнедеятельности, а потому их проведение в режиме повышенной интенсивности в значительной степени оправдано. В данном случае нет привязки к определенному объекту (спортивному или тренажерному залу, стадиону) а получить пользу от спортивного занятия можно на любой локации без специализированного инвентаря.

Наибольшего эффекта в тренировках высокой интенсивности можно добиться, используя упражнения, где задействуются все или как можно больше мышц. Приведем несколько примеров:

1. Упражнение «Армейская пружина» – атлет переходит из положения стоя в упор присев, далее в упор лежа, выполняет отжимание от пола, производит выпрыгивание вверх с хлопком руками над головой.

2. Упражнение «Трастер» – атлет удерживает в руках на груди отягощение (штангу, гантели, гири или любое другое), переходит в упор присев, далее встает и выталкивает груз над головой.

Однако тренировки высокой интенсивности при всей своей полезности и очевидных преимуществах имеют и подводные камни, которые необходимо учитывать при выборе такого вида физической активности. Во-первых, существенные нагрузки на сердце и кровеносную систему обуславливают необходимость чередовать тренировочные циклы, где интенсивность работы повышена со стандартной работой. Другими словами, на постоянной основе в таком режиме тренироваться не следует, чтобы не перегрузить организм. Уместным считаем формат, когда неделя высокоинтенсивной интервальной работы чередуется с неделями тренировок в поддерживающем режиме. Данный вариант является обобщенным и вполне может быть изменен ввиду индивидуальных особенностей атлета, либо после консультации с медицинским работником. К недостаткам высокоинтенсивных нагрузок можно отнести и высокий риск травм, особенно у неопытных спортсменов. Неправильная техника выполнения упражнений, недостаточный прогресс и слишком быстрое увеличение нагрузки могут привести к растяжениям, разрывам мышц, перенапряжению суставов и другим травмам [3, с. 101].

Возвращаясь к учебно-тренировочному процессу курсантов и слушателей вузов МВД России укажем, что на наш взгляд, периодическое использование метода высокоинтенсивных нагрузок в рамках физической подготовки является оптимальным решением, которое позволит повысить эффективность практических учебных и самостоятельных занятий.

Список литературы

1. Лошкарева В. А., Костромина О. В. Тренировки высокой интенсивности: эффективный способ улучшить физическую форму // Научный аспект. 2024. № 6.
2. Мирошников А. Б., Волков В. В., Смоленский А. В. Влияние интервальной тренировки на гипертрофию мышц: поперечное исследование // Вестник спортивной науки. 2020. № 2. С. 44–47.
3. Свечкарев В. Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга // Научные известия. 2019. № 15. С. 100–104.

Терентьев И. В.¹,

старший преподаватель кафедры физической подготовки

Московского университета

МВД России имени В.Я. Кикотя

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

В современном мире технологии проникают во все сферы жизни, включая физическую активность и здоровье населения. С одной стороны, они способствуют сидячему образу жизни, снижая уровень движения, с другой – предлагают инструменты для мониторинга и стимулирования активности. Это особенно актуально для сотрудников правоохранительных органов, где физическая подготовка играет ключевую роль в профессиональной деятельности. В статье рассматривается двойственное влияние технологий на здоровье, с акцентом на проблемы и перспективы в контексте физического воспитания.

Одним из негативных аспектов является рост *гиподинамии* – состояния малоподвижного образа жизни, характеризующегося недостатком физической активности и мышечной силы, что приводит к негативным последствиям для здоровья. Согласно исследованиям, люди проводят до семи-восьми часов в день за экранами гаджетов, что приводит к снижению физической активности на 30–50 % по сравнению с предыдущими поколениями [1, с. 163]. Это вызывает проблемы с опорно-двигательным аппаратом, такие как сколиоз и остеохондроз, а также нарушения зрения и сна. В частности, чрезмерное использование смартфонов и компьютеров усиливает напряжение глаз, приводя к синдрому сухого глаза и миопии (близорукости) [2, с. 46–48]. Для сотрудников МВД России, чья работа требует высокой мобильности, такая тенденция усугубляет риски профессиональных заболеваний, снижая общую выносливость. Кроме того, среди школьников и подростков отмечается увеличение патологий позвоночника, а уровень неактивности достигает 50–70 % [5, с. 56], что сказывается на подготовке будущих кадров в образовательных организациях силовых структур.

Технологии также влияют на психическое здоровье. Чрезмерное использование социальных сетей связано с ростом стресса и депрессии, что снижает мотивацию к занятиям спортом [3, с. 46]. В образовательных организациях МВД России это проявляется в снижении интереса курсантов к традиционным формам физической подготовки, таким как рукопашный бой. Длительное сидячее положение провоцирует развитие ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний [4, с. 48], что требует дополнительных мер по профилактике в силовых структурах.

Однако не все влияние технологий отрицательно. Фитнес-трекеры и приложения, такие как Apple Health или Google Fit, повышают ежедневную активность на 20–30%, мотивируя пользователей к ходьбе или тренировкам [6, с. 56]. В спорте высших достижений технологии виртуальной реальности (VR) при-

¹ © Терентьев И. В., 2025.

меняются для симуляции боевых ситуаций, улучшая подготовку спортсменов по рукопашному бою без риска травм [8, с. 50]. Для правоохранителей это открывает возможности для дистанционного мониторинга физической формы, интегрируя данные в программы тренировок. Информационные технологии для мониторинга активности способствуют снижению смертности и повышению продолжительности жизни [6, с. 60], а их применение в физической культуре обеспечивает скорость, надежность и улучшение накопленных знаний [7, с. 52].

В образовательных организациях МВД России внедрение технологий позволяет корректировать нагрузки. Системы на основе искусственного интеллекта (ИИ) анализируют биометрические данные, предсказывая риски переутомления [9, с. 54], что снижает травматизм и повышает эффективность подготовки.

Нормативно-правовая база в Российской Федерации подчеркивает важность баланса между технологиями и физической активностью. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» регулирует развитие физической культуры, включая использование современных методов и технологий для повышения доступности занятий спортом [10, с. 10].

Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» вводит нормы по применению телемедицинских технологий для мониторинга здоровья [12, с. 12]. Этот закон стал важным шагом в модернизации системы здравоохранения страны, так как он позволяет использовать современные информационные технологии для диагностики, лечения и профилактики заболеваний. Телемедицинские технологии, такие как видеоконсультации, удаленный мониторинг состояния пациентов и использование мобильных приложений для отслеживания здоровья, обеспечивают доступ к медицинским услугам даже в удаленных и труднодоступных районах. Это особенно актуально для жителей сельской местности, где традиционные медицинские учреждения могут быть недостаточно развиты или недоступны. Кроме того, закон способствует интеграции телемедицины в общую систему здравоохранения, что позволяет более эффективно распределять ресурсы и улучшать качество медицинского обслуживания.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года акцентирует внимание на цифровизации для мотивации населения к активному образу жизни [11, с. 8]. В рамках этой стратегии предполагается внедрение различных цифровых платформ и приложений, которые помогут гражданам следить за своей физической активностью, устанавливать и достигать личные спортивные цели, а также участвовать в массовых спортивных мероприятиях. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта включает в себя создание онлайн-сообществ, где люди могут делиться своими достижениями, получать советы от тренеров и специалистов, а также участвовать в виртуальных соревнованиях. Это не только способствует повышению интереса к спорту, но и создает условия для формирования здорового образа жизни среди населения, что, в свою очередь, положительно сказывается на общем уровне здоровья нации. Важно отметить, что данная стратегия также направлена на развитие инфраструктуры для занятий спортом, что в сочетании с цифровыми

технологиями может значительно улучшить доступность и привлекательность физической активности для различных групп населения.

В заключение, влияние современных технологий на активность и здоровье населения амбивалентно: они провоцируют гиподинамию, но также предоставляют инструменты для ее преодоления. В силовых структурах акцент должен быть на балансе – использовании технологий для усиления, а не замены традиционных методов физической подготовки. Перспективы включают разработку специализированных приложений для рукопашного боя с элементами геймификации, что будет рассмотрено на предстоящей конференции.

Список литературы

1. Иванов С. П. Роль фитнес-приложений в мотивации к активности // Физическая культура. URL: <https://physcult.ru/article/fitness-apps>.
2. Ковалева Е. В. Влияние современных технологий на физическую активность // КиберЛенинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sovremennyh-tehnologiy-na-fizicheskuyu-aktivnost>.
3. Как технологии влияют на физическое здоровье? // Kaspersky. URL: <https://www.kaspersky.ru/resource-center/preemptive-safety/impacts-of-technology-on-health>.
4. Влияние современных технологий на физическую активность молодежи и их социальные связи // Инфоурок. URL: <https://infourok.ru/statya-na-temu-vliyanie-sovremennyh-tehnolonij-na-fizicheskuyu-aktivnost-molodezhi-i-ih-socialnye-svyazi-7819562.html>.
5. Влияние технологий на наше здоровье // Аксубаево. URL: <https://aksu-bayevo.ru/news/poleznye-sovety/vliianie-texnologii-na-nase-zdorove>.
6. Информационные технологии для мониторинга физической активности // W-Science. URL: <https://w-science.com/ru/naauka/article/72036/view>.
7. Применение современных технологий в физической культуре // Repo.VSAVM. URL: <https://repo.vsavm.by/bitstream/123456789/20556/1/k-2022-9-2-7-10.pdf>.
8. Современные технологии в физической культуре и спорте // CyberLeninka. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tehnologii-v-fizicheskoy-kulture-i-sporte-1>.
9. Технологии и физическая активность: тренды среди молодежи // Elib.BSU. URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/332505/1/164-169.pdf>.
10. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.
11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года // Минспорт России. URL: <https://www.minsport.gov.ru>.
12. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/.

Торопов В. А.¹,

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

Левковский П. И.²,

*старший преподаватель кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
Санкт-Петербургского университета МВД России*

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК КАЧЕСТВЕННОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Понятие «технология» – это технический термин и его можно трактовать, как способ приготовления какого-либо предмета или изделия. В плане педагогических наук этот термин рассматривается, как совокупность форм, средств и методов обучения используемых в учебном процессе.

Б. Т. Лихачев, В. П. Беспалько считают использовать инновационные технологии как совокупность психолого-педагогических направлений по их применению в учебном процессе. По мнению ЮНЕСКО это понятие определяется как качественный подход создания, применения и определения учебного процесса с учетом технических, человеческих ресурсов и их взаимодействия для повышения качества методики в организации и проведении учебного процесса. Исходя из этого можно заключить, что инновационные технологии в области физической подготовки можно применять [1]:

- для разработки документации;
- проведения учебных занятий по данной дисциплине (нас интересуют инновационные технологии обучения курсантов и слушателей боевым приемам борьбы в средствах индивидуальной защиты);
- материального обеспечения спортивных соревнований;
- -научного обеспечения преподавательского состава;
- -совершенствования материального обеспечения.

В данных по аналитическим обзорам и отчетам о научно исследовательской работе, в приказах и директивах по развитию физической культуры и спорта говорится о совершенствовании управления физкультурным движением как на федеральном так и на региональном уровнях.

Воспитание физической готовности молодежи для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации стало иметь актуальное значение и легло в основу поиска эффективных средств и методов его обучения и воспитания.

¹ © Торопов В. А., 2025.

² © Левковский П. И., 2025.

Физическая подготовка имеет целью не только выполнение воспитания молодого поколения, но и решение специальных задач. Исходя из этого, следует вывод о том, что физическая подготовка сотрудников полиции имеет свою специальную направленность, которая предназначена для патриотического воспитания, физического совершенствования и комплексной готовности к профессиональной деятельности.

Физическое совершенство – это интегральный показатель физического развития и уровня физической подготовленности как российской молодежи, так и сотрудников полиции, которое осуществляется преподавателями этой учебной дисциплины [2; 3].

С целью выявления зависимости уровня профессиональной подготовленности сотрудников полиции от развития физических качеств, результатов огневой подготовки и развития прикладных навыков, В. А. Торопов, Р. Б. Хыбыртов в 2021 г. провели эксперимент.

Полученные результаты позволили сделать вывод о том, что специальную направленность физической подготовки сотрудников необходимо рассматривать как их обязательный компонент педагогической системы обучения.

Теперь нам необходимо рассмотреть как педагогическое применение боевых приемов борьбы (далее – БПБ), которые являются прикладным разделом учебной дисциплины «Физическая подготовка». Занятия по БПБ организуются и проводятся с целью формирования навыков обезоруживания.

В учебной дисциплине «Физическая подготовка» этот раздел называется БПБ. Исходя из анализа литературы, мы выявили, что ему нет определения.

Таким образом, мы предложили этому разделу дать следующее определение. Под БПБ необходимо понимать приемы рукопашного боя, которые применяют сотрудники в рукопашных схватках [4].

Михаил Лукашов классифицировал рукопашный бой как спортивный, армейский и полицейский.

При спортивном рукопашном бое схватки проводятся в соответствии с правилами спортивных соревнований.

При армейском рукопашном бое схватки выполняются в ходе боевых действий согласно приказа Министра обороны Российской Федерации и имеют цель уничтожить противника.

Полицейский рукопашный бой имеет ограничения правовыми основами применения этих приемов. Кроме того, есть советский стиль борьбы Николая Ознобишина.

Все термины и понятия, которые не вошли в содержательный компонент М. Лукашова, являются неправомерными и их можно назвать дракой.

Констатируем тот факт, что первенство между образовательными организациями МВД России проводят не по боевым приемам борьбы, а по рукопашному бою. Таким образом, организаторы этих соревнований, которыми являются специалисты физической подготовки Главного управления по работе с личным составом МВД России противоречат сами себе и рукопашный бой называют «Боевые приемы борьбы». Следовательно, мы предлагаем переименовать раздел «Боевые приемы борьбы» – в «Рукопашный бой».

Исходя из вышесказанного, необходимо заключить, что изучение техники боевых приемов борьбы и ее совершенствование является одним из основных компонентов формирования комплексной готовности сотрудников полиции для выполнения своих служебных задач.

В процессе проведения учебных занятий по БПБ преподаватели должны руководствоваться принципами и методами военной педагогики использовать основные документы педагогической системы обучения:

- изучение техники БПБ;
- формирование прикладных навыков с целью проведения эффективных рукопашных схваток;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- воспитание смелости и решительности, целеустремленности, инициативы и находчивости, уверенности в своих силах, стремления обезоружить противника и доставить его в отделение полиции.

Учение по анатомии создает представления о строении тела человека, его уязвимых точках и с биомеханической точки зрения предлагает методические рекомендации, с целью разработки эффективной техники выполнения боевых приемов борьбы и ведения рукопашных схваток.

Межпредметные связи перечисленных наук и учебных дисциплин создают для ведения рукопашных схваток и обучения боевым приемам борьбы идейно-теоретическую, научную и методическую базу, придают логическую последовательность и практическую эффективность в процессе обучения.

«Боевые приемы борьбы», являясь разделом дисциплины «Физическая подготовка», включает в свое содержание специфические термины и понятия, систематику приемов, в которую входят: подготовительные приемы, удары рукой и ногой, болевые приемы, броски, приемы обезоруживания и т. д.

БПБ – это выполнение последовательных движений, соединяющихся в один прием. Они определены и отработаны в ходе боевых действий с учетом анатомических особенностей строения тела обучающегося. Приемы выполняются согласно технике их описания.

Нападение на противника имеет целью захватить его и уничтожить, если он вооружен, то обезоружить его.

Оборона от нападения противника включает в себя сопротивления преступнику для успешного перехода к нападению.

Исходя из методики обучения, эти приемы составляют основу раздела «Боевые приемы борьбы» и включают подготовительные приемы, приемы нападения, приемы обезоруживания и обороны.

Методологической основой обучения боевым приемам борьбы являются законы, категории и принципы диалектики. Это объемно отражено в принципе о науке, в котором говорится о единстве процессов обучения и воспитания [5].

В процессе обучения БПБ сотрудникам необходимо руководствоваться теорией поэтапного формирования умственных действий, ассоциативно-рефлекторной теорией, программированным обучением, проблемным обучением, отдельными вопросами алгоритмизации обучения.

Согласно теории поэтапного формирования умственных действий выполняемые сотрудниками боевые приемы неоднократно вербализуются и трансформируются в его сознании. Свидетельством этому является многократное повторение отдельного приема с предварительным показом его в целом и попутным объяснением техники выполнения. Это способствует успешному его закреплению. В этом случае происходит постепенный переход изучаемого приема во внутренний мир и психомоторику обучающегося. Руководствуясь этой теорией в сознании у обучающегося происходит мысленное построение приема в целом, т. е. создается представление о том, как и в какой последовательности выполняются, составляющие части этого приема.

Качество программированного обучения в процессе занятий по боевым приемам борьбы заключается в следующем:

- образцовая подготовка учебного материала, в котором не должно быть ненужных повторов и ничего лишнего;
- деление учебного материала на части и определенная последовательность их разучивания в соответствии с внутренней логикой данного материала, включая ряд «методических алгоритмов» определяющих качество учебного процесса с четким управлением и контролем;
- наличие обратной связи в процессе занятий по БПБ;
- повышение плотности занятий и повышение самостоятельности обучающихся;
- использование информационных и компьютерных технологий в ходе обучения БПБ.

Программированное обучение боевым приемам борьбы проводится в следующей последовательности:

- с четкой постановки задач обучения;
- переход к изучению нового учебного материала только после усвоения предшествующего;
- использование эффективных методов обучения боевым приемам борьбы;
- подкрепление активности в обучении и их тренировке.

При постановке проблемных задач для повышения активности занимающихся руководитель занятия может менять последовательность изложения учебного материала: исключить часть информации, предлагать противоречивые сведения, задавать вопросы из других тем и т. д.

Для проблемного обучения боевым приемам борьбы возможностей достаточно, так как рукопашная схватка является целым комплексом проблемных ситуаций. В процессе рукопашной схватки меняется ситуация, в которой трудно предугадать действия противника, а обороняющемуся необходимо принимать решения на защитно-ответное действие, или на атаку. Следовательно, в сложившихся проблемных ситуациях обучающийся должен владеть рядом заранее подготовленных алгоритмизированных решений. В любой стандартной ситуации необходимо вести рукопашную схватку обычным способом. При обучении боевым приемам борьбы помимо проблемного метода необходимо применять программированное обучение и приемы алгоритмизации.

Таким образом, формирование физической, тактической и психологической готовности обучающихся к профессиональной деятельности в рукопашных схватках должны строиться на закономерностях педагогической системы обучения физической подготовке, руководствуясь ее компонентами, делая акцент на системообразующий фактор, содержательный, процессуальный и оценочно-аналитический компоненты, и, как конечный результат, мы получаем профессионально подготовленного сотрудника полиции.

Исходя из вышеизложенного, мы определили место БПБ в индивидуальной боевой готовности сотрудников полиции и аналитическим путем доказали, что эти приемы являются эффективным средством повышения уровня физической подготовленности сотрудников полиции и способствуют повышению их профессионального мастерства.

Список литературы

1. Торопов В. А., Новоторов Е. Е. О перспективах развития и совершенствования физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России // Проблемы физкультурного образования в силовых ведомствах (структурах): содержание, направленность, технологии, организация : сборник научных трудов. СПб. : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2023. С. 106–108.
2. Торопов В. А., Дудчик В. И., Волошин Г. Г. Проблемы и перспективы развития, совершенствования физической культуры в образовательных организациях МВД России // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник научных трудов. Ростов н/Д : Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2023. С. 153–155.
3. Торопов В. А., Марченко Е. М., Дудчик В. И. Влияние физической культуры на формирование всесторонне развитой личности // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник научных трудов. Ростов н/Д : Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2023. С. 262–265.
4. Торопов В. А., Стишак А. А., Дудчик В. И. Некоторые аспекты компетентности преподавателей физической подготовки Санкт-Петербургского университета МВД России // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сборник научных трудов. Ростов н/Д : Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2023. С. 291–293.
5. Торопов В. А. Психологическая подготовка сотрудников ОВД к действиям в опасных ситуациях // Кадровая и воспитательная работа в правоохранительных органах: состояние, проблемы, перспективы : сборник научных трудов. СПб. : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2000.

Федюкина Е. И.¹,

*командир отделения Института-факультета
психологии служебной деятельности органов внутренних дел
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

Научный руководитель: Кукало Е. В.,

*старший преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА, ВОЗНИКАЮЩЕГО В ХОДЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СЛУЖЕБНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

Исследования показывают, что регулярные тренировки способствуют снижению уровня стресса, повышают энергию, улучшают общее состояние. В данной статье мы рассмотрим как физическая активность, в том числе боевые приемы борьбы (далее – БПБ), может помочь повысить адаптацию организма к тревоге, улучшить работоспособность и способствовать психологическому комфорту для сотрудников полиции в условиях повышенной ответственности и напряженности.

Сотрудник органов внутренних дел сталкивается с разнообразием и многоплановостью выполняемой работы. Важно владеть не только нормативно-правовой базой, но и умело находить общий язык с гражданами, не поддаваясь на агрессию и манипуляции. Однако без должной психологической подготовки это может вызвать растерянность и замешательство, что приведет к ошибочным действиям правоохранителя. Еще на этапе обучения в ведомственном университете у курсантов и слушателей развивают навыки эмоционально-волевой регуляции. Помимо учебного процесса, будущие сотрудники привлекаются к несению службы в суточном наряде, охране общественного порядка, что требует предельной бдительности и собранности. Для успешного выполнения служебных задач необходимо оперативно принимать решения в стрессовых и иных непредвиденных ситуациях. Ведь именно в этом состоит основа деятельности полиции и без должной подготовки сотрудник рискует здоровьем и жизнью себя, своих коллег, граждан.

Физическая подготовка в системе органов внутренних дел играет первостепенную роль. Начиная с поступления, курсанты проходят различные испытания, где определяется их уровень подготовленности, что помогает преподавателям в совершенствовании учебного процесса. Однако проблематика этого вопроса состоит в том, что не всегда обучающиеся относятся с должной серьез-

¹ © Федюкина Е. И., 2025.

ностью к проводимым мероприятиям. Это связано с тем, что курсанты либо чрезмерно уверены в своих силах, либо считают, что ситуация их не коснется, обойдет стороной.

Стоит отметить, что стресс легко может «выбить из колеи», затормозить процессы мыслительной и физической активности, и человек впадет в ступор. Этим мы подчеркиваем, что никто не может полностью гарантировать, какую реакцию даст наш организм на стресс. Поэтому очень важно неоднократно отрабатывать на занятиях по физической подготовке БПБ, чтобы у курсантов сложилось четкое понимание последовательности своих действий. БПБ позволяют не только владеть навыками задержания правонарушителей и пресечения сопротивления, позволяющих защитить граждан, но и повышают психологическую подготовку сотрудника.

«На сегодняшний день проблематика стресса открыто обсуждается учеными и специалистами. Заключается она в разнообразии воздействий стресса, постоянно обновляющихся с развитием современности. Считается, что такая неспецифическая защитная физиологическая реакция организма отражает его напряженное состояние под влиянием сильных воздействий (стрессоров). Такое определение стрессу дается во многих учебниках по психологии» [2, с. 133].

Работа в правоохранительных органах предполагает общение с весьма непростым кругом лиц, такими как: грабители, насильники, убийцы, которые являются опасными, аморальными и безнравственными индивидами. Необходимость принимать решительные действия, риск, угрозы жизни и здоровью – все это лишь малая часть стрессогенных факторов, с которыми регулярно встречаются сотрудники полиции при несении службы. Стресс может иметь негативные последствия для физического и психологического здоровья сотрудника, поэтому важно находить эффективные способы его преодоления.

Физические упражнения помогают укрепить опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, а также улучшить работу нервной системы и бороться со стрессом. Упражнения, направленные на улучшение выносливости и силы, могут помочь лучше справляться с задачами в ходе исполнения служебных обязанностей. После тренировки часто наблюдается повышенное настроение и концентрация внимания. Кроме того, физическая активность оптимизирует качество сна, что в свою очередь является важным компонентом здоровья. Хороший сон помогает справиться со стрессом более продуктивно, а его отсутствие может привести к снижению производительности и ухудшению психоэмоционального состояния.

Рассмотрим некоторые физические приемы для профилактики стресса:

1. *Бег* способствует нормализации артериального давления, повышает уровень кислорода в крови. Даже непродолжительная пробежка улучшает общее состояние здоровья, а также способствует расслаблению, помогает отвлечься, снимает психологическое напряжение.

2. *БПБ* комплексно развивают силу, выносливость, координацию. Способствуют совершенствованию ключевых двигательных навыков. Изученные приемы и техники в последующем помогут сотруднику добиться уверенности и автоматизма выполняемых действий в служебной деятельности. Человек, который обладает знаниями БПБ, не будет испытывать стресс в экстремальных ситуациях.

3. *Дыхательная гимнастика* восстанавливает концентрацию, снижает частоту сердечных сокращений. Не стоит пренебрегать данным методом. Помимо пользы в борьбе со стрессом, он прост в выполнении – не занимает много времени, а также можно выполнить упражнения в любом удобном месте.

4. *Силовая тренировка* помогает справиться с внутренней раздражительностью и агрессией, правильно направляет негативные эмоции. После упражнений возникает чувство полного расслабления и удовлетворения.

Физически активные люди чаще имеют более стойкое психическое здоровье, реже подвержены депрессии и тревожности. Для сотрудника полиции это является залогом работоспособности, психологической устойчивости и оперативного решения возложенных задач и обязанностей.

Было проведено исследование, в котором приняли участие курсанты четвертого курса Института-факультета психологии служебной деятельности органов внутренних дел Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя в количестве 21 человека (один учебный взвод). Использована «Шкала психологического стресса PSM-25» [1]. Тестирование проводилось до и после занятия по физической подготовке с целью выяснить, наблюдается ли улучшение в психологическом состоянии обучающихся после физической активности.

По результатам проведенной методики были получены результаты, отображенные на рис.

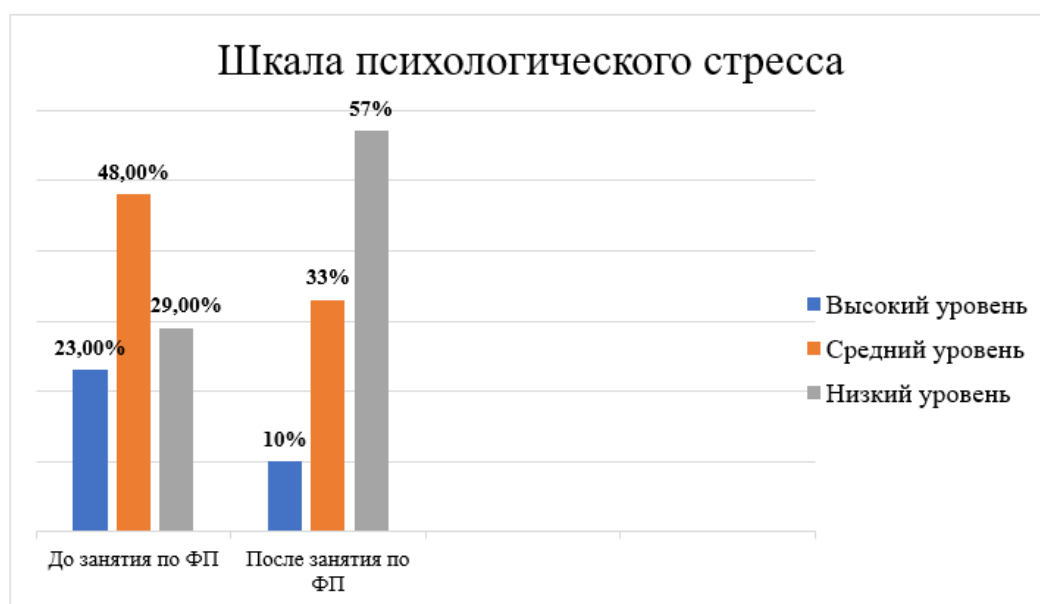


Рис. Результаты по шкалам методики «Шкала психологического стресса»

Следует отметить, что до занятия по физической подготовке у большинства курсантов (48 %) преобладает средний уровень стресса, что говорит о чрезмерной нагрузке, требуется отдых и смена деятельности. Положительная тенденция наблюдается после физической активности – больше, чем у половины обучающихся (57 %) низкий уровень стресса. Это свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

Подводя итог проведенному исследованию следует отметить, что физическая подготовка действительно оказывает существенное влияние на формирование стрессоустойчивости курсантов образовательных организаций МВД России. В последующем это поможет будущим правоохранителям в дальнейшей работе.

Для сотрудников полиции, чья работа связана со стрессовыми ситуациями и психологическим напряжением, регулярные тренировки могут стать мощным инструментом снижения уровня тревоги. Изучение и совершенствование техники боевых приемов борьбы, их четкое применение способствует уверенности сотрудника в своих силах. Поддержание физической формы также помогает снизить риск развития различных заболеваний, что в свою очередь улучшает качество жизни и продлевает профессиональную деятельность сотрудника.

Список литературы

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009.
2. Струганов С. М., Джапаркулов А. С., Якушев Э. В. Роль физической подготовки как способ нейтрализации стресса в служебной деятельности сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник научных трудов / отв. ред. С. М. Струганов. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. С. 132–135.

Филиппович В. А.¹,

доцент кафедры физической подготовки

Сибирского юридического института МВД России,

кандидат педагогических наук, доцент

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ БОРЦОВ-РУКОПАШНИКОВ

Стремление к физическому совершенству и соревновательная атмосфера требуют от борца максимальной мобилизации не только физических, но и психических ресурсов. Достижение высоких результатов обусловлено способностью спортсмена поддерживать интенсивные нагрузки, преодолевать утомление и сохранять концентрацию в условиях стресса [1].

В этой связи индивидуально-психологические характеристики атлета приобретают ключевое значение. К ним относятся [2]:

- эмоциональная устойчивость и стрессоустойчивость;
- развитые волевые качества и самодисциплина;
- когнитивные способности (скорость принятия решений, тактическое мышление);
- уровень мотивации и целеустремленности;
- способность к саморегуляции и психическому восстановлению.

Эти факторы определяют не только текущие спортивные результаты, но и долгосрочную перспективу роста, позволяя спортсмену адаптироваться к возрастающим нагрузкам и эффективно реализовывать свой потенциал в условиях соревновательной неопределенности.

Рукопашный бой как дисциплина спортивных единоборств обладает выраженной спецификой, обусловленной интенсивным воздействием внешних факторов на психику спортсмена. Значительное влияние зрительской аудитории, проявляющееся в широком диапазоне социальных реакций, создает уникальную среду, требующую одновременной мобилизации физических ресурсов и устойчивой психической саморегуляции [3].

Современные исследования концентрируются на анализе механизмов психической адаптации борцов к экстремальным нагрузкам, изучая комплекс индивидуально-психологических характеристик и социально-психологических взаимодействий в системе спортивной деятельности. Такой подход позволяет идентифицировать ключевые стресс-факторы и определить условия формирования психологической устойчивости, необходимой для эффективного функционирования в условиях соревновательного противоборства [4].

Особое значение приобретает изучение динамики групповых и межличностных отношений в спортивной среде, поскольку именно эти факторы во многом определяют способность спортсмена сохранять оптимальное психофизическое состояние при воздействии интенсивных нагрузок и социально-психологического давления.

¹ © Филиппович В. А., 2025.

Изучение этих элементов позволяет не только выявить специфические стресс-факторы, характерные для единоборств, но и определить условия формирования психической устойчивости борцов, что имеет критическое значение для их успешной адаптации к соревновательным нагрузкам и достижений высоких спортивных результатов [5].

Поединок в единоборствах представляет собой не просто противоборство двух спортсменов, но и столкновение различных методических школ и национальных традиций подготовки. Психологический анализ деятельности борца базируется на фундаментальной концепции предметной деятельности, разработанной в рамках отечественной психологической школы (П. А. Рудик, А. Ц. Пуни).

Согласно этой концепции ключевым критерием определения специфики деятельности является ее предмет, т. е. объект (как материальный, так и идеальный), на который направлены усилия субъекта и который определяет мотивационную основу деятельности. В контексте единоборств таким предметом выступает преодоление сопротивления соперника через систему технико-тактических действий, что формирует особую психологическую структуру соревновательной деятельности [6].

Данный подход позволяет рассматривать спортивное противоборство как целостную систему активного взаимодействия с предметной средой, где психические процессы, состояния и свойства спортсмена формируются и проявляются в непосредственной связи с практическими задачами, стоящими перед ним в условиях поединка.

Мотивационная основа деятельности определяется интенсивностью стремления субъекта к овладению ее предметом. Спортивная деятельность, несмотря на вариативность форм и условий реализации, всегда ориентирована на единый предмет. Когда два субъекта направляют свою активность на один предмет, он трансформируется в объект противоборства. Возникновение подлинного спортивного соперничества требует примерного равенства квалификации участников, в противном случае взаимодействие приобретает характер доминирования, управления или подавления.

При анализе психологических факторов спортивных достижений в единоборствах продуктивным представляется обращение к концепции динамической структуры личности, разработанной в общей психологии (Б. Г. Ананьевым, К. К. Платоновым, А. В. Петровским). Данный подход позволяет рассматривать иерархию личностных подструктур в их взаимосвязи с сознанием и практической деятельностью. Ключевое значение приобретает степень осознания спортсменом своих физических возможностей и способность к сознательной регуляции действий, что становится определяющим фактором эффективности тренировочного процесса.

Особый интерес представляет подструктура психофизиологических свойств, которая практически не подвержена тренировочному воздействию в силу своей биологической и генетической обусловленности. Однако именно такие характеристики, как сила и подвижность нервной системы, эмоциональная устойчивость, уровень тревожности и агрессивности, во многом определяют спортивные достижения в борьбе. Анализ этих факторов требует внимания к индивидуаль-

но-типологическим особенностям нервной системы, свойствам темперамента и характерологическим чертам, составляющим фундамент личности спортсмена.

Психологическая организация деятельности борца представляет собой сложную иерархическую систему, где базовые психофизиологические свойства, трансформируясь под влиянием социального опыта, формируют комплекс способностей, обеспечивающих оптимальный уровень деятельности. Для единоборцев ключевое значение приобретают способности, связанные с тактическим мастерством: пространственно-временная точность восприятия, оперативное тактическое мышление, способность к антиципации и высокая психическая работоспособность.

Список литературы

1. Носов С. А. Методика воспитания волевых качеств у самбистов // Наука-2020. 2020. № 5 (41). С. 17–19.
2. Носов С. А., Баев В. Е., Храбров С. В. Физическая и психологическая подготовка подростков-самбистов во время учебно-тренировочного процесса // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 50–53.
3. Носов С. А., Храбров С. В. Диагностика оптимального боевого состояния юных самбистов // Наука-2020. 2020. № 7 (43). С. 54–59.
4. Особенности формирования состояния психической готовности юных самбистов к соревновательной деятельности / [С. А. Носов и др.] // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 2. С. 56–60.
5. Носов С. А. Рукопашный бой как способ формирования психоэмоциональной устойчивости у спортсменов // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы : сборник научных трудов. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2021. С. 170–173.
6. Карпов А. А., Носов С. А. Проблема психологического состояния спортсмена единоборств перед выходом на поединок // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2022. № 8-3. С. 156–161.

Хажироков В. А.¹,
начальник кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института (филиала)
Краснодарского университета МВД России,
кандидат юридических наук

ОБОСНОВАНИЕ ВЕДУЩЕЙ РОЛИ РУКОПАШНОГО БОЯ В ЧИСЛЕ СРЕДСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СООТВЕТСТВИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Физическая подготовка защитников отечества и представителей органов внутренних дел (ОВД), осуществляющих поддержание правопорядка, необходимого для нормального функционирования всех общественных институтов, всегда играла ключевую роль в ходе решения ими служебных задач. Чтобы умело пресекать сопротивление противника, в ходе подготовки личного состава армейских и силовых подразделений применяются различные педагогические приемы, методики нормирования и выбора нагрузки, тренировочные средства спортивных направлений, особое место среди которых занимает рукопашный бой. Являясь самостоятельным видом спорта, он одновременно представляет собой универсальную систему прикладных навыков, позволяющую добиться физического преимущества над соперником, взять вверх в противостоянии, пресечь его сопротивление.

Сотрудники ОВД, представляя закон и отстаивая правоохраняемые интересы, нередко сталкиваются с агрессивными действиями лиц, не желающих выполнять распоряжения или своими действиями, противопоставляющими себя установленным нормам поведения. В этом случае полицейские имеют право применять силу, а ее наиболее эффективным выражением здесь выступают именно элементы рукопашного боя. Существующее положение позволяет сделать вывод, что действующей нормативно-правовой базой Российской Федерации рукопашная подготовка рассматривается как средство профессионального соответствия сотрудников полиции требованиям должностного предназначения, реалиям службы и условие для сохранения жизни и здоровья в кризисных ситуациях.

Примечательно, что при всем многообразии видов спорта именно рукопашный бой в наибольшей степени отвечает вызовам, с которыми может столкнуться полицейский в служебной деятельности. Связано это с универсальностью тренировочного процесса, задействованием в ходе подготовки всех физических качеств, отработке многочисленных умений, выработке волевых качеств характера.

Также как и боксеры, кикбоксеры, каратисты и тхэквондисты, рукопашники учатся технике ударов руками и ногами, отрабатывают тактику их применения и способы нанесения в различных ситуациях. Также, как и борцы, дзюдоисты и самбисты, представители рукопашного боя разучивают бросковые элементы

¹ © Хажироков В. А., 2025.

и удержания, их комбинации, вырабатывают понимание, в какой момент боя уместно выполнить тот или иной прием. Процесс общефизической подготовки здесь не заключается в концентрированном наращивании одного параметра в ущерб остальным, так как это вызовет пробелы и «однобокость» готовности в бою. Рукопашник не может позволить себе быть только сильным или только выносливым. На тренировках атлеты выполняют силовую работу, развивая мышечную ткань, учатся технике скоростных перемещений, переносят длительную, монотонную нагрузку, увеличивая показатели выносливости, участвуют в спаррингах, развивая техническое мастерство. Именно эта универсальность подготовки и обуславливает положение рукопашного боя для представителей закона, которые в случае необходимости физического воздействия на правонарушителя должны быть «подкованы» во всех отношениях.

К сожалению, сегодня регулирование общественных отношений в сфере реализации управленческой деятельности государственных органов и должностных лиц невозможно без применения физической силы, в том числе приемов рукопашного боя. В первую очередь это связано с тем, что большое количество преступников и правонарушителей оказывают активное физическое сопротивление сотрудникам полиции, которые находятся при исполнении своих должностных обязанностей. Ежедневно сотрудникам полиции в своей служебной деятельности приходится применять физическую силу. А база специально разработанных боевых приемов борьбы, с помощью которых правоприменители могут, не противореча законодательству и не превышая полномочий, осуществить физическое воздействие на правонарушителя, формируется у сотрудников благодаря ежедневным тренировкам по рукопашному бою [1, с. 52].

Однако польза от приобщения к занятию рукопашным боем не ограничивается физическим совершенствованием и ростом тактико-технических умений. Не менее важным для сотрудников полиции является то воспитание воли, смелости и решительности, которое происходит во время тренировочной и соревновательной деятельности. Исследователи отмечают, что рукопашный бой имеет большое значение для становления личности и роста сотрудника правоохранительных органов. Важным является то, что в психологическом аспекте воздействие рукопашного боя на личность человека имеет первостепенное значение, по сравнению с физическим результатом приобретенных навыков и умений. Рукопашный бой производит мощный мотивирующий эффект, развивает психологические, а также специальные физические качества сотрудников ОВД, необходимые в служебной деятельности [2, с. 54]. Самодисциплина, необходимая для регулярных тренировочных занятий, постоянное сохранение бдительности в поединке и учет возможных вариантов развития событий в быту, понимание того, когда уместно проявить настойчивость в атакующих действиях, а когда выбрать оборонительную тактику, повышение стрессоустойчивости и уверенности в собственных силах – вот, пожалуй, основные направления по которым волевая подготовка сотрудника полиции улучшается посредством занятий рукопашным боем.

Рассматриваемый как способ развития конкретных практических навыков, рукопашный бой эффективен и в том смысле, что у подготовленного в данном

отношении сотрудника полиции снижается чувство страха перед правонарушителями. Это становится возможным в связи с расширением базы умений, понимания возрастания собственных сил и возможности добиться результата (в частности, решить служебную задачу по задержанию оказывающего сопротивление лица) за счет наработанного в ходе спортивных тренировок преимущества.

Понимающий специфику боя полицейский более вероятно может предположить, чего ожидать от противника, исходя из видимых и скрытых признаков, понять, какие действия он предпримет до схватки и в ходе ее развития, в тактической борьбе оказаться на шаг впереди оппонента, увидеть и воздействовать на его слабые места, добывая победу в противостоянии.

Основным тренировочным приемом рукопашного боя можно считать спарринг – учебно-тренировочный поединок, когда соперники получают задание на отработку определенного элемента – удара, броска, их комбинаций, атаки или защиты от нее, либо работают в свободном режиме, учась действовать творчески, по своему усмотрению. Такой формат ценен для полицейских, потому что по сути копирует реальные служебные ситуации и позволяет превентивно подготовиться к ним, получая бесценный боевой опыт. Для сотрудников ОВД, на постоянной основе участвующих в тренировочном процессе, в данном направлении бой уже не представляется чем-то экстраординарным, не вызывает чрезмерного выброса адреналина, потери концентрации и появления панических настроений. Регулярное проведение учебных спаррингов (в идеале, с соперниками, различающимися по уровню боевых навыков, физическому развитию, антропометрическим данным) приводит к позиционированию полицейскими случаев применения физической силы как экстренной, но абсолютно спокойно воспринимаемой меры.

Подводя итог исследования рукопашного боя как основного вида единоборств в профессиональной деятельности сотрудников полиции, можно сделать вывод о том, что данный вид спорта является хорошим составляющим компонентом формирования определенной базы умений и навыков сотрудника правоохранительных органов для применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы. Благодаря знаниям приемов рукопашного боя представитель органа исполнительной власти (в лице полицейского) способен при необходимости во время решения поставленных оперативно-служебных задач оказать сопротивление правонарушителю или преступнику, задержать и принять меры для доставления его в подразделение полиции [3, с. 364].

Обобщая сказанное, можно констатировать, что повышение доли рукопашной подготовки в числе умений современных сотрудников полиции видится нам абсолютно оправданным, ввиду ее очевидной и многогранной пользы, положительного эффекта по части улучшения физического развития и психологической устойчивости.

Список литературы

1. Струганов С. М., Панов Е. В., Мамедов Р. М. Рукопашный бой как основной вид единоборств в профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Наука -2020. 2023. № 3. С. 50–54.
2. Кужевская Е. Б., Смык Е. И., Панурова Н. С. Формирование морально-психологической устойчивости у сотрудников правоохранительных органов, выполняющих служебные обязанности в особых условиях // Психология и педагогика служебной деятельности. 2020. № 1. С. 52–55.
3. Грушко В. М., Струганов С. М. Анализ системы единоборств и рукопашного боя, используемые сотрудниками силовых ведомств России и зарубежных стран // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2019. № 2 (2). С. 361–365.

Хромов А. М.¹,
*преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института (филиала)
Краснодарского университета МВД России*

НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЕДИНОБОРСТВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ И ОБОСНОВАННОСТЬ ЕЕ ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ БАЗОВЫМ ПАРАМЕТРОМ В РАМКАХ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Среди средств физической подготовки сотрудников органов внутренних дел сложно выделить основные, а другие определить как косвенные. В зависимости от задачи, профиля предстоящей деятельности, имеющегося уровня развития приоритет может отдаваться той или иной методике и набору методических приемов. Одно остается неизменным – физическое состояние, функциональные возможности организма полицейского, набор двигательных навыков, доступных ему в конкретный момент времени, быстрота восстановления после нагрузки, умение переносить интервальную нагрузку, когда интенсивная работа чередуется с монотонной – эти и другие показатели физического развития в значительной степени определяют и профессиональное соответствие.

В столкновении с агрессивными преступниками только обоснованно уверенный в своих силах полицейский сможет решить служебную задачу, подавить сопротивление, добиться восстановления нарушенных прав. По этой причине, в образовательных организациях МВД России физическому развитию курсантов и слушателей уделяется пристальное внимание. Будущие сотрудники полиции совершенствуются в различных направлениях – наращивают силу и скоростные возможности, изучают тактические приемы индивидуального физического воздействия и координированного группового задержания, тренируют общую и специальную выносливость, получают специализированные навыки (действия в ограниченном пространстве, преодоление полос препятствий и т. д.), осваивают технические аспекты ведения рукопашной схватки с преступниками.

Именно комбинация элементов различных единоборств положена законодателем в основу раздела «Боевые приемы борьбы», который учащиеся ведомственных вузов изучают наиболее детально. Эти приемы позволяют полицейским сформировать представление о действиях в следующих типовых ситуациях, возникающих при физическом конфликте:

- что делать при попытке удара;
- как уходить от захвата и пресекать бросок;
- как перемещаться и располагать вес тела;
- как относительно безболезненно падать, если падение неминуемо;
- что делать если правонарушители имеют численное преимущество;

¹ © Хромов А. М., 2025.

– как осуществлять болевое воздействие и подавлять волю противника и т. д.

Соответственно, совершенствование учащихся ведомственных вузов в таких видах спорта как бокс, кикбоксинг, дзюдо, самбо, борьба и рукопашный бой видится желательным с точки зрения успешности применения боевых приемов на практике.

В действительности средства воздействия физической силой на оппонентов сотрудников полиции в специальной профессиональной деятельности и спортсменов-единоборцев в спортивной деятельности зачастую оказываются тождественными. Следовательно, умения и навыки формирования, совершенствования для применения указанных средств также во многом должны быть идентичными [1, с. 170].

Многие специалисты теории и методики физической подготовки сходятся во мнении, что понятие деятельности по обучению боевым единоборствам, как и подготовка полицейских к применению физической силы состоит из усвоения аудиторией стратегии (только умственных действий), тактики (умственных и двигательных действий) и техники (только двигательных действий). Несомненно, что без средств (в данном случае без умений и навыков технических действий) цель деятельности не может быть достигнута, соответственно, не может она и планироваться. Поэтому, в первую очередь, на учебно-тренировочных занятиях проводится процесс формирования навыков технических действий (атакующих, реализующих), посредством которых решаются задачи и достигается цель рукопашного боя или схватки в боевом самбо. Поэтому, в частности, технические действия (броски, удержания, болевые и удушающие приемы, удары руками и ногами), изучаются вместе с двигательными тактическими действиями [2, с. 68].

Вышесказанное позволяет, на наш взгляд, поставить вопрос о возможности повышения доли соревновательной составляющей (а равно и специализированной подготовки к соревнованиям) по различным видам единоборств в обучении курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Формат этих соревнований может быть обсуждаем, равно как и правила проведения – они могут быть идентичными правилам вида спорта или облегченными, учитывая все же, что не все участники являются профессиональными спортсменами. К примеру, для курсантов первого курса в рамках соревнований, рассматриваемых как педагогический прием, можно сократить время поединка, условия выигрыша (удачно и чисто проведенный бросок, удержание, нокдаун). Цель таких соревнований – поставить будущего полицейского в условия спортивного соперничества, позволить ему проявить себя в кризисной ситуации, активизировать здоровое упорство в борьбе с оппонентом. Такие первенства могут проводиться внутри учебной группы, среди учебных взводов, курсов, факультетов. Промежуточные соревнования, с одной стороны, помогут педагогическому составу отобрать лучших спортсменов, которые далее будут представлять вуз на региональных и федеральных стартах, т. е. выстроить определенную систему формирования сборных команд, а с другой – методически обоснованно задействовать весь обучаемый личный состав в полезной и, очевидно, практикоориентированной деятельности.

Типовая программа по физической подготовке для курсантов образовательных организаций МВД России не содержит обязательной спортивной составляющей для освоения раздела боевых приемов борьбы (далее – БПБ). При отсутствии соревновательных поединков обучение курсантов БПБ сводится в основном к обучению двигательным действиям, тактика представляется лишь в форме инструкций, установок, рекомендаций. Весь процесс обучения профессионально-важным навыкам БПБ сокращается вдвое, не находя возможности практического применения их в реальных рукопашных схватках [3, с. 286]. При этом положении отработать комбинации приемов, понять степень искажения техники на фоне усталости от длительного противостояния, окунуться в атмосферу психологического напряжения, требующего полной волевой концентрации, в ходе учебного процесса практически невозможно. Таким образом, утрачивается образовательное значение всего курса физической подготовки – считаем, что ситуация нуждается в исправлении, в частности, за счет вышеописанных мер.

Процесс обучения БПБ происходит, как правило, без сопротивления, поскольку на зачет выносятся вопросы, требующие лишь демонстрации техники приемов. При этом сопротивление ассистента, выступающего в роли правонарушителя, может быть непредсказуемым и привести к травмам. Как результат курсанты формируют умения и навыки двигательных тактико-технических действий только на несопротивляющемся ассистенте. Можно здесь рассуждать о том, насколько действенными окажутся полученные в таких условиях навыки, если, исполняя служебные обязанности, полицейский столкнется с опытным, физически развитым преступником, воспринимающим стража порядка как препятствие к осуществлению своих замыслов.

Представляется, что более детальная рецепция методологии тренировочного процесса спортсменов-единоборцев разработчиками учебных программ курса физической подготовки курсантов и слушателей будет являться адекватной реакцией на вызовы современной действительности. С учетом правового аспекта, т. е. необходимости для полицейских даже в самых репрессивных действиях оставаться в рамках правового поля, разницы задач спортсменов (одержжать победу в поединке по заранее известным правилам) и сотрудников правоохранительных органов, применяющих силу (задержать злоумышленника и передать его для дальнейшего разбирательства), профессионального статуса, позволяющего атлетам рассматривать тренировочный и соревновательный процессы основным занятием, а проходящим обучение курсантам и слушателям – только как одно из направлений подготовки при наличии многих других, тем не менее такие методологические решения, как отработка боевых приемов с противником, оказывающим сопротивление определенной степени, более частое проведение рубежных контролей уровня знаний элементов единоборств и соревнований по выбранным видам спорта, представляется своевременным решением, требующим скорейшего принятия на законодательном уровне.

Список литературы

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 МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 1. С. 169–173.
2. Веретенников И. С., Ильичева О. В. Взаимосвязь параметров соревновательной деятельности и сенсомоторной координации у спортсменов-курсантов 18-20 лет, специализирующихся в армейском рукопашном бое // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. С. 64–70.
3. Обоснование значимости спортивных игр в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / [О. С. Панова и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 4. С. 285–289.

Шалагинов В. Д.¹,

*доцент кафедры физической подготовки и спорта
Академии Государственной
противопожарной службы МЧС России,
кандидат педагогических наук*

Дорноступ И. Б.²,

*доцент кафедры физической подготовки и спорта
Академии Государственной
противопожарной службы МЧС России,
доцент*

Наханьков А. И.³,

*преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Академии Государственной
противопожарной службы МЧС России*

СЛУЖЕБНОЕ ЕДИНОБОРСТВО – НОВЫЙ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ВИД СПОРТА, РАЗВИВАЕМЫЙ МЧС РОССИИ

Согласно изменений, которые вносятся в перечень военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта, утвержденный постановлением Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта», служебное единоборство стало служебно-прикладным видом спорта, руководство которым, осуществляет ФСО России, ГУСП и МЧС России.

Служебное единоборство – служебно-прикладной вид спорта, основой которого являются специальные действия (в том числе приемы единоборства и навыки владения боевым ручным стрелковым оружием), связанные с выполнением военнослужащими, сотрудниками и государственными гражданскими служащими федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации своих служебных обязанностей [3].

Вопросам развития служебного единоборства посвящены немногочисленные научные статьи. В статье рассматривается история возникновения и развития служебного единоборства, как служебно-прикладного вида спорта в Российской Федерации. Авторы делают вывод, что занятия служебным единоборством позволяют не только овладеть навыками специальных приемов самообороны, но и способствует развитию спортивно-патриотического воспитания [1]. В науч-

¹ © Шалагинов В. Д., 2025.

² © Дорноступ И. Б., 2025.

³ © Наханьков А. И., 2025.

ном исследовании на основе реализации личностно-ориентированного подхода, с применением интерактивных средств обучения и воспитания, рассмотрена специфика поэтапного формирования основ служебного единоборства в военном вузе [2].

Из сходных видов единоборств в системе спартакиады МЧС России среди образовательных организаций высшего образования МЧС России развивается рукопашный бой [5; 6]. Основные итоги проведения данных соревнований, начиная с 2023 г., представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Итоговые данные соревнований по рукопашному бою спартакиады
МЧС России среди образовательных организаций высшего образования
МЧС России**

<i>Год</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Количество команд</i>	<i>Количество участников</i>	<i>Разряды участников</i>	<i>Судейская коллегия</i>
2023	г. Москва	5	35	КМС – 5; 1 р. – 6; БР – 24	ВК – 2; 1К – 3; 2К – 1; 3К – 1
2024	г. Москва	5	32	БР	ВК – 1; 1К – 1; 2К – 7
2025	г. Москва	5	35	КМС – 5; 1 р. – 9; БР – 21	ВК – 2; 1К – 3; 2К – 1; 3К – 1

Анализ проведенных соревнований по рукопашному бою спартакиады МЧС России среди образовательных организаций высшего образования МЧС России выявил высокий уровень организации и судейства, средний уровень мастерства спортсменов, неполное представительство команд (из семи возможных, участвуют только пять команд).

Для оценки перспектив и направления развития служебного единоборства в системе МЧС России в табл. 2 представлено сравнение правил рукопашного боя и служебного единоборства по основным организационным и техническим параметрам [3; 4].

При анализе правил соревнований по рукопашному бою и служебному единоборству было выявлено соответствие разделов, их наполнения, терминологии в разделах «Содержание» и «Техника». В табл. 2 показаны выявленные различия соревновательных спортивных костюмов, а также различия запрещенных приемов и технических действий.

Таким образом, служебное единоборство как новый служебно-прикладной вид спорта, руководство которым осуществляет МЧС России, может развиваться через уже существующие в МЧС России организационные алгоритмы и тренировочные методики рукопашного боя, с коррекцией на разницу в соревновательной спортивной экипировке и небольшими правками, связанными с различиями в приемах и технических действиях.

**Сравнение рукопашного боя и служебного единоборства
по основным организационным и техническим параметрам**

<i>Критерий</i>	<i>Рукопашный бой</i>	<i>Служебное единоборство</i>
Всероссийский реестр видов спорта	Общероссийский	Служебно-прикладной
Характер соревнований	2 тур – схватка	2 тур – схватка
Система проведения соревнований	Круговая, олимпийская	Олимпийская
Минимальный возраст для участия в соревнованиях	От 12 лет	От 18 лет
Спортивный костюм		
Различия в запрещенных приемах и технических действиях	Удары руками в голову в бою лежа; удары ногами в бою лежа	Броски с ударом тела противника о площадку (ринг); удушающие приемы захватом «двойной Нельсон»

Список литературы

1. Выборный А. Н., Медников А. В. Служебно-прикладной вид спорта «служебное единоборство» // Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе : сборник научных трудов. Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2021. С. 32–40.

2. Лебедев В. А., Юдин А. В., Татчин Д. Ю. Особенности формирования основ служебного единоборства на занятиях по физической подготовке в военном вузе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 114–118.

3. Приказ Минспорта России от 30 июня 2017 г. № 608 «Правила служебно-прикладного вида спорта служебное единоборство» // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://www.base.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71629912/>.

4. Приказ Минспорта России от 31 января 2023 г. № 64 «Об утверждении правил вида спорта «рукопашный бой» // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://base.garant.ru/406301159/>.

5. Шалагинов В. Д. Развитие рукопашного боя в образовательных организациях высшего образования МЧС России // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы : сборник научных трудов. М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2023. С. 181–183.

6. Шалагинов В. Д., Дорноступ И. Б., Мялин А. С. Анализ соревнований по рукопашному бою спартакиады среди образовательных организаций высшего образования МЧС России // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы : сборник научных трудов. М.: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2024. С. 145–147.

Шнейдер Л. Г.¹,

*преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

Мялин А. С.²,

*преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Академии Государственной
противопожарной службы МЧС России*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ОРГАНОВ МВД РОССИИ

Физическая подготовка сотрудников полиции, в том числе сотрудников, проходящих службу в Министерстве внутренних дел Российской Федерации (МВД России), включая юстицию и внутреннюю службу, представляет собой немаловажный аспект, который оказывает существенное влияние на эффективность выполнения ими служебных обязанностей. В современных условиях, когда усиливается рост преступности, возрастают террористические акты и общественная безопасность находится под угрозой, физическая подготовка правоохранительных органов становится жизненно необходимой. Сотрудники МВД России должны быть готовы к вызовам и ситуациям, требующим не только профессиональных навыков, но и высокой физической выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.

Физическая подготовка сотрудников МВД России занимает центральное место в их профессиональной деятельности и необходима для успешного выполнения служебных задач. Эффективность действий сотрудников напрямую зависит от уровня физической готовности, который влияет на их способность к реагированию в сложных ситуациях. Современные вызовы, такие как увеличение числа правонарушений и разнообразие преступной активности, подчеркивают необходимость поддержания высокой физической подготовки [1].

Успешная реализация задач, связанных с охраной общественного порядка и борьбой с преступностью, требует от сотрудников наличия не только специализированных знаний, но и физической силы, быстроты и выносливости. Это важно в условиях, когда они могут столкнуться с ситуациями, требующими применения физических умений и навыков для самообороны или задержания правонарушителей [2].

Главными аспектами физической подготовки являются развитие базовых физических качеств, умений и навыков, которые непосредственно применимы в служебной деятельности. Важно, чтобы подходы к занятиям физической подготовкой учитывали возрастные и физиологические особенности сотрудников, а также особенности их службы. *Физическая подготовка* – это необходимый

¹ © Шнейдер Л. Г., 2025.

² © Мялин А. С., 2025.

компонент, который влияет на общую эффективность работы сотрудников правоохранительных органов [3].

Профессиональная служебная и физическая подготовка сотрудников МВД России регламентируется приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44, который определяет основные принципы и задачи программы. Важнейшие цели включают формирование физической готовности к выполнению служебных задач, развитие профессионально важных физических качеств и поддержание здоровья работников. Программа физической подготовки охватывает раздел общей физической подготовки, в которую входят упражнения прикладной гимнастики, атлетической подготовки и легкой атлетики, ускоренное передвижение и преодоление препятствий, лыжная подготовка, плавание и спортивные игры, а также служебно-прикладной раздел, в котором отрабатываются специальные физические упражнения, боевые приемы борьбы, что позволяет адаптировать тренировочный процесс к реальным условиям службы [4].

Среди сильных сторон существующих программ стоит отметить разнообразие видов физической активности. Включение различных дисциплин, таких как атлетическая, лыжная подготовки, плавание, позволяет развивать как общую физическую выносливость, так и специализированные навыки, необходимые для выполнения служебных обязанностей. Это создает основу для комплексного подхода к подготовке, что повышает эффективность занятий. Тем не менее, существуют и недостатки в действующих программах. Многие территориальные подразделения МВД России сталкиваются с проблемами организации занятий по физической подготовке [5]. Например, включенные в программу лыжная подготовка и плавание не всегда могут быть реализованы, это связано с местом проведения занятий, погодными условиями, наличием инвентаря и т. д.

Одним из важных аспектов является разный уровень подготовки сотрудников, что требует индивидуального подхода к каждому. Существующие методические рекомендации не всегда учитывают эти различия, что может приводить к низкой мотивации и неудовлетворительным результатам [5].

Для повышения эффективности физической подготовки важно внедрение системного контроля и оценки, что позволит своевременно корректировать подходы и методы. Сегодняшняя практика часто основывается на устаревших методах, что также может влиять на общую результативность тренировок. Применяемые стандарты физической подготовки требуют пересмотра и обновления на основе современных трендов в спорте и физической культуре.

Проблемы физической подготовки сотрудников МВД России с каждым годом становятся все более актуальными. Одним из главных аспектов, требующих внимания, является уровень физической готовности. Если курсанты образовательных учреждений МВД России еще в полной мере занимаются физической подготовкой и спортом, то сотрудники территориальных органов МВД России, занимаются – от случая к случаю. На то есть объективные причины – это большая загруженность на местах, нехватка времени на занятие физической культурой и спортом. Раскрытие и расследование преступлений выходит на первое место в оценочном показателе подразделений, а физическая подготовка уходит на второе, третье. Несмотря на требования, прописанные

в законодательстве, их исполнение остается на низком уровне, что заметно и в практике повседневной работы [6].

Не менее важной является проблема ухудшения физического состояния кадров, поступающих на службу в систему МВД России, в свою очередь, вызывается недостаточной подготовленностью будущих сотрудников, ведь большое количество поступающих на службу приходит их гражданских вузов.

Существует также нехватка необходимых условий для занятий физической подготовкой, не в каждом территориальном отделе МВД России есть спортивный зал с необходимым оборудованием, это, в свою очередь, значительно снижает качество подготовки.

Также среди различных аспектов проблемы выделяется необходимость сочетания профессионально-прикладной и общей физической подготовки. Это требует создания и внедрения более комплексных программ, направленных как на развитие физической выносливости, так и на обучение специфическим навыкам, необходимым для выполнения служебных обязанностей [2]. Необходимо также учитывать различные физические нагрузки, с которыми сотрудники сталкиваются в процессе своей деятельности, что требует от них высокой физической готовности.

Системный подход к физической подготовке сотрудников МВД России включает в себя не только большее внимание к тренировочным процессам, но и разработку новых стандартов, которые бы соотносились с современными вызовами, перед которыми стоит полиция. Одной из ключевых задач в этом направлении является улучшение здоровья сотрудников, что напрямую влияет на эффективность их работы. Для решения текущих проблем требуется формирование нового общественного мнения относительно значимости ведения здорового образа жизни и физической подготовки, ее понимание как неотъемлемой части профессионального роста [5].

Вопросы, касающиеся физической подготовки кадров МВД России, также не ограничиваются лишь рамками учреждения. Мировой опыт свидетельствует о различных подходах к решению этих же проблем в других странах. За рубежом акцентируется внимание на комплексном подходе, включающем развитие выносливости, силовых, скоростных качеств, что непосредственно связано с выполняемыми функциями полиции.

Зарубежные организации активно применяют стандартизированные нормативы физической подготовки, что не только позволяет определить уровень физической готовности, но и способствует созданию единой базы для оценки и сравнения результатов различных подразделений. Такие подходы могут укорениться и в российской практике, что повысит прозрачность и справедливость в оценке физических навыков сотрудников [3].

Практики, использующие методы восстановления, например, физиотерапию или различные техники расслабления после тренировки, также находят свое место в международных системах подготовки, подчеркивая значимость заботы о здоровье сотрудников [2].

Выявленные проблемы требуют комплексного взгляда на систему подготовки сотрудников территориальных органов МВД России, который должен учи-

тивать, как индивидуальные физические качества сотрудников, так и специфические требования к их профессиональной деятельности.

Анализ существующих программ физической подготовки показал, что многие из них не учитывают индивидуальные особенности сотрудников, их физическое состояние и специфику выполняемых задач. Это приводит к тому, что физическая подготовка становится формальной процедурой, а не эффективным инструментом повышения боеспособности и готовности к выполнению служебных обязанностей. Важно отметить, что недостаточный уровень физической подготовки может негативно сказаться не только на личной безопасности сотрудников, но и на безопасности граждан, что подчеркивает актуальность данной проблемы.

К основным недостаткам относятся недостаточная мотивация сотрудников, отсутствие современных методик тренировки, недостаток спортивных залов и оборудования, недостаточная интеграция физической подготовки в общую систему профессиональной подготовки. Эти недостатки требуют комплексного подхода к их устранению, что включает в себя как пересмотр существующих программ, так и внедрение новых методов и технологий. Кроме этого, для мотивации занятий физической культурой и спортом необходимо внедрение системы стимулирования сотрудников, стремящихся вести здоровый образ жизни.

Разработка новых подходов и рекомендаций по физической подготовке сотрудников МВД России должна основываться на лучших практиках международного опыта. Изучение зарубежных программ физической подготовки, таких как в полиции США и странах Европы, позволяет выявить эффективные методы, которые могут быть адаптированы к российским условиям. Важно учитывать не только физическую подготовку, но и психологическую устойчивость, что является неотъемлемой частью работы правоохранительных органов.

Физическая подготовка напрямую связана с уровнем стресса, способностью к восстановлению, быстрой реакции и общим состоянием здоровья, что, в свою очередь, влияет на качество выполнения служебных обязанностей.

Создание индивидуализированных программ, использование современных технологий и методов тренировки, а также интеграция физической подготовки в общую систему профессиональной подготовки могут значительно повысить уровень физической готовности сотрудников. Это, в свою очередь, будет способствовать повышению их эффективности и безопасности в ходе выполнения служебных обязанностей.

Таким образом, физическая подготовка сотрудников МВД России является неотъемлемой частью их профессиональной деятельности, и ее совершенствование должно стать приоритетом для руководства МВД России. Важно, чтобы физическая подготовка не рассматривалась как формальная процедура, а воспринималась как важный элемент, способствующий повышению общей эффективности работы правоохранительных органов.

Список литературы

1. Морковкина Д. С., Скороходова Л. А. Роль физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Здоровьесбере-

жение как инновационный аспект современного образования : сборник научных трудов. Екатеринбург : Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2016. С. 178–186.

2. Хадилов Р. Ш. Значение физической подготовки при формировании профессиональных компетенций сотрудника органов внутренних дел // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-1.

3. Макарьев И. В. Физическая подготовка сотрудников в системе правоохранительных органов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. № 2.

4. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: www.pravo.gov.ru.

5. Тхазеплов Р. Л. Современные проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и пути их решения // Пробелы в российском законодательстве. Юридический журнал. 2023. № 4.

6. Мешев И. Х. Актуальные проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и пути их решения // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. № 2.

Югай К. В.¹,

*заведующий кафедрой физического воспитания
Московского государственного юридического
университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА),
кандидат педагогических наук, доцент*

Тимофеева А. В.²,

*студент Московского государственного юридического
университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)*

ВНЕДРЕНИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Рукопашному бою в системе профессиональной и физической подготовки сотрудников силовых ведомств принадлежит особое место, что диктуется не только прикладным значением раздела, но и его формирующим потенциалом [1]. После долгих лет освоения рукопашного боя курсантами ведомственных вузов отмечается общеизвестная высокая эффективность данного способа подготовки будущих сотрудников.

Однако возникает вопрос относительно причин отсутствия такого подхода на занятиях в неведомственных вузах юридической направленности. Дисциплина по развитию физических качеств предлагает плавание, акробатику и различные спортивные игры. Это несомненно развивает умения и разрабатывает навыки у студентов, делает их организм более приспособленным к физическим нагрузкам. Однако важно понимать, что такой же подход применяется и в других учебных заведениях. Это имеет место, но вызывает вопрос об уровне эффективности конкретно в юридической деятельности. Кажется очевидным, что следует опираться именно на базу физической подготовки ведомственных вузов, где активно практикуется освоение искусства рукопашного боя. Вместе с тем, проделанная ими работа не завершает, а, наоборот, определяет необходимость дальнейшего совершенствования отдельных компонентов и всей системы рукопашного боя [2], что как раз и поспособствует включению ее в неведомственные вузы.

Стоит подчеркнуть, что в настоящее время высшие учебные заведения играют ключевую роль в развитии российского общества. Каждый поступивший становится потенциальным специалистом в своей области, что способствует в дальнейшем скорейшему прогрессу в различных сферах. Однако ни одна из специальностей не обходится без физического воспитания, а особенно – на юридическом направлении. Как уже упоминалось ранее, в России в ведомственных вузах (например, образовательные организации МВД России), очень популярны единоборства в рамках занятий по физической подготовке курсантов. К таким видам единоборств относится рукопашный бой, который выполняет множество функций как средство физического воспитания. Например:

¹ © Югай К. В., 2025.

² © Тимофеева А. В., 2025.

1) укрепляет здоровье обучающихся, развивает их физическое тело, т. е. все мышечные группы, опорно-двигательный аппарат, а также совершенствует уже имеющиеся навыки и умения;

2) повышает ощущение защищенности и безопасности, увеличивает уверенность. Обучающийся понимает, как можно действовать в опасной ситуации, чтобы защитить себя и окружающих, а при длительной отработке и доведении до навыка – это становится автоматическим действием, что действительно полезно тем, кому чаще приходится подвергаться опасности или сталкиваться с нелегальными группами и группировками [3];

3) увеличивает уровень знаний в области самоконтроля, анатомии и физиологии человека;

3) развивает морально-волевые качества личности (смелость, решительность), а также воспитывает у обучающегося дисциплинированность, терпение и патриотизм [4].

Кроме того, рукопашный бой имеет прикладное значение, по своей технической оснащенности находится действительно близко к реальному бою. Нет необходимости в каком-то специальном инвентаре или особо сконструированном помещении, что удобно и практично [5].

Опираясь на эту информацию, становится очевидным, что рукопашный бой – это полезное средство для развития и подготовки обучающихся к профессиональной деятельности. Это то, что следует внести в программу физического воспитания в юридических вузах.

Так, делается вывод в связи с изложенным, что имеется необходимость включения рукопашного боя в программу элективных дисциплин по физической культуре и спорту в юридических университетах России. Кроме того, следует отметить, что на начальном этапе эффективнее и оптимальнее всего – использовать на занятиях по физической культуре методику обучения технике рукопашного боя на этапе начальной спортивной подготовки, которую используют в МВД России [7].

Так, перед разучиванием с группой обучающихся какого-либо технического действия преподаватель демонстрирует его технически правильно, быстро и четко. При этом необходимо, чтобы каждый обучающийся мог увидеть все действие, демонстрируемое преподавателем, целиком без поворота головы, что очень важно для формирования целостного образа изучаемого действия. Также важно отметить, что показ в сочетании с объяснением вносит решающий вклад в усвоение представлений об изучаемом действии. В процессе разучивания обучающийся получает до 80 % представления о действии, из них более половины формируется в результате терминологически правильного названия изучаемого действия, его демонстрации и объяснения [8].

На начальном этапе освоения двигательного действия очень важно создание целостного представления о конкретном изучаемом техническом действии борьбы. Студент наряду со зрительными представлениями о двигательной структуре действия получает и первую информацию о тактической сущности изучаемого действия, о возможностях его применения в конфликтном взаимодействии с противником в поединке.

Вначале обучающиеся осваивают технические действия в упрощенных условиях, без сопротивления партнера, в статике (если не нужны динамические перемещения). Затем они переходят к выполнению действия в разнообразных условиях и тактических ситуациях борьбы [8].

Итак, внедрение рукопашного боя в образовательный процесс в неведомственных юридических вузах действительно является оптимальным и перспективным решением. Благодаря этому повышается подготовленность студентов к дальнейшей работе. На этом стоит делать акцент, так как рукопашный бой является обязательным к изучению только в специализированных вузах, таких как МВД России или военные. Однако не только выпускники представленных заведений работают в юридической сфере и подвергаются рискам. Обучающиеся юридических университетов после окончания своих программ получают диплом и пойдут работать в адвокатуру, прокуратуру, суд, частные конторы и организации. Так, стоит обратить внимание, что довольно часто в средствах массовой информации можно обнаружить новости о нападениях на правоохранителей. Наиболее яркий случай был опубликован в «Ведомостях» 4 сентября 2023 г., где демонстрировалось следующее: «произошло нападение на адвоката – угроза в отношении лица, участвующего в отправлении правосудия, с применением насилия, опасного для жизни и здоровья» [9]. Двое мужчин за определенную плату облили адвоката зеленкой, в результате чего адвокат получила ожоги химического характера I-й и II-й степени на лице, что было зафиксировано врачами.

Конечно, нельзя утверждать, что при наличии навыков рукопашного боя девушка-адвокат смогла бы избежать данного нападения, однако шансы все равно становятся выше. Как минимум, при освоении искусства рукопашного боя развивается насмотренность и фантазия в отношении возможных случаев опасности.

Кроме того, для исследования приведение одного примера будет мало и недостаточно для подтверждения предлагаемой идеи введения рукопашного боя в стандартный процесс обучения студентов в неведомственных юридических ВУЗах. Именно поэтому следует указать и на иные подобные случаи нападений. Так, непосредственно Адвокатская палата г. Москвы в 2024 г. предоставила данные об агрессивном отношении к адвокатам со стороны как граждан, так и сотрудников МВД России и ФСИН России [10]. Это привело к телесным повреждениям, в результате чего даже возбуждались уголовные дела.

Именно поэтому оптимальным решением будет обратиться к уже имеющимся и эффективно действующим документам, как например, приказ МВД России «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [11], где раскрываются особенности обучения боевым приемам борьбы и непосредственно рукопашному бою. В данном документе представлены следующие сведения:

«51. Занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости...

53.4.2. Обучение боевым приемам борьбы осуществляется в три этапа: создание начального представления о его двигательном составе; разучивание ра-

ционального способа его выполнения; совершенствование применения в ситуациях оперативно-служебной деятельности...

54. В содержание занятий включаются изучение боевых стоек, ударов и защитных действий от ударов, болевых приемов, бросков, удушающих приемов, освобождений от захватов и обхватов, пресечений действий с огнестрельным оружием, сковываний наручниками, связываний, проведения наружного домотра, оказания помощи и взаимопомощи, действий с использованием специальных средств и автомата, а также тренировка в их выполнении» [11].

В результате нами предлагается внедрить в юридические вузы программы по освоению искусства рукопашного боя на занятиях физической культурой, что актуально для таких специальностей, как «Правовое обеспечение национальной безопасности», «Судебная и прокурорская деятельность», а также «Юриспруденция» любого направления (как уголовно-правового, так и гражданского правового профиля).

Для того, чтобы выяснить целесообразность и перспективность проведенного исследования, а также выявить его реальную актуальность, было принято решение провести опрос среди студентов юридических университетов. Вопрос выглядел следующим образом: «Как вы считаете, необходимо ли внедрить в программу обучения на кафедре физического воспитания вашего университета искусство рукопашного боя?». Из опрошенных – 80 человек согласились участвовать, из которых – 40 девушек и 40 парней. В результате сделаны определенные выводы (рис. 1).



Рис. 1. Опрос студентов о необходимости внедрения рукопашного боя

Все 40 парней согласились с необходимостью внедрения рукопашного боя в физическую подготовку, а среди девушек против высказались лишь 25 % опрошенных. Соответственно, уже можно сделать вывод о наличии интересов среди студентов и возможности развития данной идеи.

Тогда был задан еще один вопрос относительно причины возникновения потребности в таком внедрении. Опрашиваемым было предложено несколько вариантов ответа, и они могли выбирать из них откликающиеся. Участвовали 30 девушек и 40 парней (рис. 2).

Причины необходимости внедрения рукопашного боя в физическую подготовку в Университете им. О.Е. Кутафина

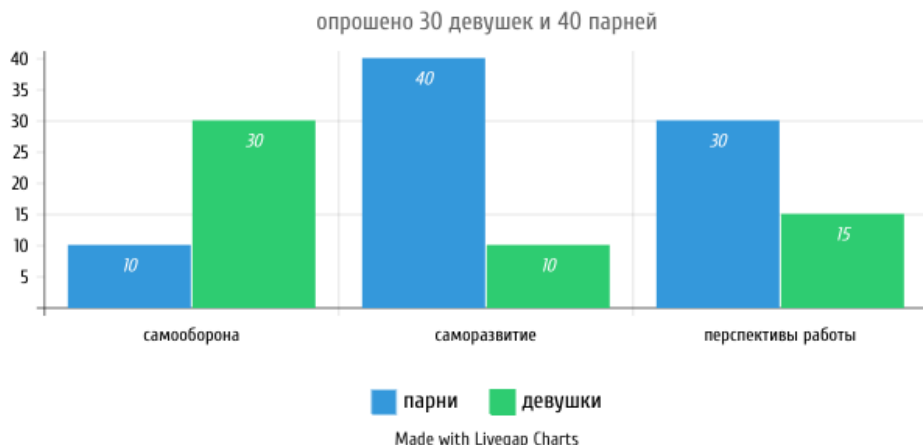


Рис. 2. Причины необходимости внедрения элективных занятий по рукопашному бою

Как видно из результатов исследования, девушки больше склоняются к потребности в самообороне и защите для обеспечения своей безопасности. Они считают, что в случае обладания навыками рукопашного боя шанс не пострадать в опасной ситуации повышается, что действительно является позитивным критерием. Повышение и развитие физических качеств интересует девушек меньше всего, а вот половина опрошенных также отметила в качестве желаемого последствия освоения искусства рукопашного боя перспективу более успешной работы в юридической сфере. Относительно парней, результаты немного отличаются. Наибольшую пользу от рукопашного боя они видят в развитии своего тела, а также в повышении своей привлекательности как будущего работника. Безопасность их не так интересует за счет уверенности в своих способностях.

Таким образом, обращая внимание на результаты опросов среди студентов неведомственного вуза, делается вывод о том, что рукопашный бой действительно вызывает интерес и является полезным нововведением в физическую подготовку в юридических университетах и институтах. При ответственном подходе и качественном освоении рукопашного боя появляется множество возможностей: повышение физических качеств и готовность к самообороне, а также уверенность в своем профессионализме как юриста. Именно поэтому актуальным и эффективным средством для усовершенствования системы защиты закона, права и граждан становится введение программы обучения рукопашному бою в процессе занятий по физической культуре в вузах юридической направленности.

Список литературы

1. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика. 2-е изд., доп. М. : Либроком, 2009.

2. Ивахненко Г. А. Пути повышения качества формирования навыков рукопашного боя студентов ВУЗов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 134–137.
3. Климов К. В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2007.
4. Бурко С. В. Предпосылки воспитания характера у студентов средствами рукопашного боя // Наука-2020. 2015.
5. Яковлев С. Б. Рукопашный бой как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов в Омском юридическом институте // Вестник Омского юридического института. 2009. № 1. С. 91–93.
6. Кафедра физического воспитания МГЮА // Ведомости. URL: <https://msal.ru/structure/kafedry-vypuskayushchie/kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/>.
7. Панов Е. В. Обучение слушателей факультетов профессиональной подготовки технике рукопашного боя в системе физической подготовки // Управленческий учет. 2025. № 8. С. 361–366.
8. Яковлев С. В. Особенности обучения студентов рукопашному бою в не физкультурном вузе // Сибирское юридическое обозрение. 2009. № 2 (11). С. 116–118.
9. Солопов М. Нападение на адвоката с зеленкой квалифицировали как преступление против правосудия // Ведомости. URL: <https://www.vedomosti.ru/society/articles/2023/09/04/993241-napadenie-na-advokata-s-zelenkoi-kvalifitsirovali-po-state-o-prestuplenii-protiv-pravosudiya>.
10. Меркачева Е. «Бьют, выгоняют, отстраняют»: московские адвокаты пожаловались на неадекватность следователей // Адвокатская палата города Москвы. URL: <https://www.advokatymoscow.ru/press/news/13721/>.
11. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (ред. от 27.07.2020) // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/.

Юдин С. В.¹,

*старший преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя*

Казаринова И. А.²,

*старший преподаватель кафедры кадрового,
правового и психологического обеспечения
Академии Государственной
противопожарной службы МЧС России*

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СБОР КАК ИНСТРУМЕНТ СОХРАНЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, которая определяется через «...уровень развития отдельных качеств, функциональных возможностей и телосложения» [14, с. 364]. Научный интерес к физической подготовленности проявляют специалисты в области физической культуры [4; 9; 11] и профессиональной физической подготовки [8; 10; 12], теории и методики спорта [2; 5–7; 13].

В настоящем исследовании, предстояло определить среднестатистические показатели, полученные по результатам выполнения контрольных упражнений, получившие отражение в приказе МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 [1] и входящие во вступительные испытания по физической подготовке в Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, позволяющие выявить физическую подготовленность лиц мужского и женского пола, успешно их выдержавших, и установить изменения результатов тестовых заданий у указанных выше лиц, не участвующих и участвующих в методическом сборе накануне начала очередного учебного года.

По результатам, полученным при выполнении контрольных упражнений, с их последующей статистической обработкой с применением компьютерной программы «Статистика» [3], выполнен сравнительный анализ физической подготовленности абитуриентов, успешно выдержавших вступительные испытания (в том числе и по физической подготовке) в указанную выше образовательную организацию высшего образования в 2013–2016 гг. От года к году проведения вступительных испытаний установлено снижение среднестатистических показателей контрольных упражнений.

В силовых тестовых заданиях (мужчины: подтягивание из виса на высокой перекладине; женщины: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1')

¹ © Юдин С. В., 2025.

² © Казаринова И. А., 2025.

полученные средние количественные значения составили у лиц мужского пола: 11.36 повторений в подходе – в 2013 г., 10.96 повторений в подходе – 2014 г., 10.62 повторения в подходе – 2015 г., 10.29 повторений в подходе – 2016 г.; лиц женского пола: 23.57 повторений в подходе, 23.14 повторений в подходе, 22.86 повторений в подходе, 22.53 повторений в подходе соответственно.

Имело место и снижение максимального количества повторений, как у курсантов-мужчин (2013 г. – 22 повторения в подходе, 2014 г. – 21 повторение в подходе, 2015 г. – 20 повторений в подходе, 2016 г. – 19 повторений в подходе), так и курсантов-женщин (43 повторения в подходе, 41 повторение в подходе, 40 повторений в подходе, 38 повторений в подходе соответственно).

Стандартные отклонения от средних арифметических значений рассматриваемых силовых контрольных упражнений курсантов мужского пола составило, в среднем, 3.46 повторения и изменялось в достаточно узких пределах (3.11–3.75 повторений). У курсантов-женщин первого года обучения показатели σ изменялись в более широком диапазоне (6.77–7.72 повторения). Полученные расчетным путем коэффициенты вариации выходили за пределы, определяющие однородность исследуемых выборок (мужчины: диапазон изменений – 30.24–34.00 %; женщины – 30.49–33.38 %).

Сравнительный анализ результатов бегового теста скоростной направленности на 100-метровой дистанции позволил заключить, что тенденция, имевшая место в рассматриваемых выше контрольных упражнениях (подтягивание из виса на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1') сохранилась: от года к году проведения вступительных испытаний, результаты в беге на 100 м ухудшались, как у курсантов-мужчин, так и курсантов женского пола. В 2013 г. были показаны лучшие среднестатистические результаты – 14.86 с (мужчины), 17.04 с (женщины). В 2014 г. отмечено их ухудшение: 14.98 с и 17.11 с соответственно. Тестирование, проведенное в этот же временной период, но год спустя (2015 г.) показало дальнейшее снижение средних значений в результатах бега на 100 м: 15.06 с (мужчины), 17.23 с (женщины). В 2016 г. обучающиеся первого года показали результаты, составившие 15.17 с (мужчины) и 17.31 с (женщины), т. е. в сравнении с 2015 г. имело место ухудшение, в среднем, на 0.11 с и 0.08 с соответственно. Максимальные и минимальные значения (применительно к обучающимся различного пола), показанные при выполнении контрольного упражнения, также имели тенденцию к ухудшению от года к году проведения вступительных испытаний по физической подготовке в рассматриваемый временной период, т. е. 2013–2016 гг. (мужчины: 17.14 с и 12.23 с (2013 г.), 17.29 с и 12.41 с (2014 г.), 17.38 с и 12.52 с (2015 г.), 17.44 с и 12.61 с (2016 г.); женщины: 19.78 с и 14.52 с, 19.84 с и 14.69 с, 19.96 с и 14.81 с, 20.08 с и 14.97 с соответственно). Стандартные отклонения от средних значений тестового задания были незначительно выше у курсантов-женщин первого курса, по сравнению с курсантами мужского пола, изменяясь в диапазоне 1.04–1.11 с и 0.97–1.02 с соответственно. Коэффициенты вариации не выходили за пределы, определяющие однородность исследуемых выборок, снижаясь, с годом проведения вступительных испытаний, и были незначительно выше у курсантов-мужчин (2013 г. – 6.88 %, 2014 г. –

6.74 %, 2015 г. – 6.61 %, 2016 г. – 6.60 %), при сравнении с курсантами женского пола (6.52 %, 6.28 %, 6.08 %, 6.03 % соответственно).

При анализе результатов бега на 1000 метров, полученных в ходе тестирования лиц мужского и женского пола, имела место выявленная ранее (в рассматриваемых выше контрольных упражнениях) тенденция: от года к году проведения вступительных испытаний, результаты (их средние значения, применительно к конкретной выборке) в беге на 1000 метров ухудшались, не зависимо от пола тестируемого контингента участников. У курсантов-мужчин среднестатистические количественные значения тестового задания составили 211.32 с (2013 г.), 217.39 с (2014 г.), 221.05 с (2015 г.), 229.63 с (2016 г.); курсантов женского пола – 293.17 с, 301.26 с, 309.17 с, 314.61 с соответственно. Ухудшения выявлены и при анализе максимальных и минимальных значений контрольного упражнения. У курсантов мужского пола первого года обучения зафиксированы следующие максимальные количественные показатели: 348 с (2013 г.), 356 с (2014 г.), 361 с (2015 г.), 370 с (2016 г.); минимальные – 173 с, 181 с, 188 с, 197 с соответственно. У курсантов-женщин установлена аналогичная направленность максимальных и минимальных результатов контрольного упражнения: 2013 г. – 397 с, 2014 г. – 406 с, 2015 г. – 415 с, 2016 г. – 429 с и 228 с, 237 с, 246 с, 254 с соответственно. Стандартные отклонения от средних арифметических значений тестового задания составили, в среднем, 36.00 с – у курсантов-мужчин (2013 г. – 36.45 с, 2014 г. – 36.23 с, 2015 г. – 35.45 с, 2016 г. – 35.89 с) и 35.29 с – у курсантов женского пола (35.72 с, 35.28 с, 34.41 с, 35.78 с соответственно). Коэффициенты вариации указывали на отсутствие однородности выборок по результатам выполнения контрольного упражнения, как у курсантов-мужчин, так и курсантов женского пола. У обучающихся мужского пола (2013 г. – 17.25 %, 2014 г. – 16.66 %, 2015 г. – 16.03 %, 2016 г. – 15.63 %) показатели (снижались от года к году проведения вступительных испытаний) были выше, по сравнению с курсантами-женщинами (12.18 %, 11.71 %, 11.13 %, 11.37 % соответственно). Подобные изменения коэффициентов вариации являлись, вероятно, следствием ряда факторов (разнородность уровня физической подготовленности контингента, участвующего во вступительных испытаниях по физической подготовке; климатические условия, влияющие на результат выполнения контрольных упражнений; психоэмоциональное состояние и др.).

Таким образом, выполненный анализ количественных величин контрольных упражнений позволил заключить, что от года к году проведения вступительных испытаний установлено снижение среднестатистических показателей контрольных упражнений, получивших отражение в этих испытаниях. В силовых тестовых заданиях (мужчины: подтягивание из виса на высокой перекладине, женщины: поднятие туловища из положения лежа на спине за 1') отмечено снижение средних результатов. Также имело место и снижение максимального количества повторений, как у курсантов-мужчин, так и курсантов-женщин. Полученные расчетным путем коэффициенты вариации выходили за пределы, определяющие однородность исследуемых выборок. Сравнительный анализ результатов бегового теста скоростной направленности на 100-метровой дистанции позволил заключить, что тенденция, имевшая место в рассматриваемых

выше силовых контрольных упражнениях, сохранилась: от года к году проведения вступительных испытаний, результаты в беге на 100 м ухудшались, как у курсантов-мужчин, так и курсантов женского пола. Максимальные и минимальные значения (применительно к обучающимся различного пола), показанные при выполнении контрольного упражнения, также имели тенденцию к ухудшению от года к году проведения вступительных испытаний по физической подготовке в рассматриваемый временной период. Коэффициенты вариации не выходили за пределы, определяющие однородность исследуемых выборок, снижаясь, с годом проведения вступительных испытаний, и были незначительно выше у курсантов-мужчин, при сравнении с курсантами женского пола. При анализе результатов бега на 1000 м, полученных в ходе тестирования лиц мужского и женского пола, имела место выявленная ранее тенденция: от года к году проведения вступительных испытаний, результаты ухудшались, не зависимо от пола тестируемого контингента участников. Коэффициенты вариации указывали на отсутствие однородности выборок по результатам выполнения контрольного упражнения, как у курсантов-мужчин, так и курсантов женского пола.

Список литературы

1. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: www.pravo.gov.ru.
2. Сравнительная характеристика физического развития и физической подготовленности спортсменов силовых видов спорта различной квалификации / [С. С. Артемьева и др.] // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей. Воронеж : Научная книга, 2016. С. 253–261.
3. Боровиков В. П., Боровиков И. П. STATISTICA – статистический анализ и обработка данных в среде Windows. М. : Филинь, 1998.
4. Бугай М. В., Лепешинский И. Ю. Повышение уровня физической подготовленности студентов военных учебных центров на занятиях по физической культуре с элементами контактных видов спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 6 (172). С. 19–22.
5. Зайцев А. А. Методические аспекты спортивного отбора и педагогического контроля физической подготовленности футболисток групп начальной подготовки: методическое пособие для тренеров и студентов ВУЗов физкультурного профиля. 2-е изд., перераб. и доп. М., 1998.
6. Зайцев А. А. Медико-биологические аспекты, определяющие концепцию развития компонентов подготовленности в женских командно-игровых видах спорта // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. 2005. № 1-2. С. 11–18.
7. Каверин Е. И., Коваленко И. Н., Скрыбин М. С. Влияние занятий велосипедным спортом на физическое развитие и физическую подготовленность детей 11-13 лет // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сборник научных статей. Воронеж : Научная книга, 2018. С. 445–454.

8. Калашников А. В., Гричанов А. С. Физическая подготовленность сотрудников полиции, проходящих первоначальную профессиональную подготовку в образовательных организациях МВД России // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2024. № 3 (77). С. 163–169.

9. Карасев А. В., Цирков А. П., Кобылянский С. В. Физическая подготовленность студентов как характеристика мобилизационного резерва Вооруженных сил России // Актуальные проблемы реализации образовательного процесса в вузах и общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации : сборник научных статей. 2018. С. 73–84.

10. Проблемные вопросы состояния здоровья и уровня физической подготовленности кандидатов на обучение в образовательных организациях силовых структур / [К. А. Кузьмин и др.] // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2021. № 4. С. 202–205.

11. Никольская Т. В., Алпацкая Е. В. Физическая подготовленность студентов в профессиональной деятельности будущих квалифицированных специалистов // Современный ученый. 2020. № 4. С. 69–72.

12. Сабинова И. А., Разницын В. А., Зайцев А. А. Физическая подготовленность обучающихся в образовательных организациях МЧС России // Культура физическая и здоровье. 2025. № 2 (94). С. 128–132.

13. Серякова С. Б., Зайцев А. А. Соревновательная деятельность и физическая подготовленность футболистов тренировочных групп различных игровых амплуа // Культура физическая и здоровье. 2025. № 1 (93). С. 383–387.

14. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 4-е изд., стереотип. М. : Советский спорт, 2010.

Ярославский М. А.¹,

старший преподаватель кафедры физической подготовки

Северо-Кавказского института (филиала)

Краснодарского университета МВД России

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА РУКОПАШНОГО БОЯ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Необходимость справляться со своими эмоциями, рационально подходить к оценке любой служебной ситуации, рассматривать поведенческие акты на предмет соответствия законодательству, а не с точки зрения личностной оценки характеризуют деятельность сотрудников правоохранительных органов с момента приобретения данного статуса и на всем протяжении карьеры. Сама работа включает в себе огромное количество поводов, которые деструктивно влияют на психологическую устойчивость. Это и высокие требования результативности, и рабочий день, который нередко бывает круглосуточным, и постоянная смена деятельности с требованием соответствия высоким стандартам, например, документооборота, и ведение взаимоотношений со смежными подразделениями и инстанциями, реализация узкоспециальных навыков (вождение различного вида транспорта, использование специальных средств) и вынужденность коммуницировать с маргинальным слоем населения, подозреваемыми в совершении правонарушений, а также являться инстанцией, к которой граждане обращаются в критические моменты конфликтов. Иными словами, психика сотрудника полиции практически всегда находится в напряжении, а само должностное лицо нуждается в средствах ее подготовки и противостояния стрессовым факторам.

Если в перечисленных ситуациях от возможности полицейского оставаться спокойным и уверенным в собственных силах зависит результативность исполнения профессиональных обязанностей, то в случае физического противостояния с преступниками, к примеру, застигнутыми в момент совершения противоправного деяния, излишние переживания, панические проявления и потеря концентрации могут обернуться для правоприменителя травмами, ранениями и даже гибелью. В качестве подготовки к таким случаям для повышения уровня психологической устойчивости в МВД России используется тренировочный процесс в виде, в первую очередь, спортивно-массовой работы, где личный состав повышает возможности силы, скорости, выносливости и иных физических качеств, а также практикуется в отработке приемов единоборств. Именно влиянию уровня техники рукопашного боя и боевых приемов борьбы на степень стрессоустойчивости сотрудников полиции посвящена данная работа.

Наиболее важными задачами в психологической подготовке полицейских в ходе боевой учебы являются формирование готовности к преодолению опасностей и трудностей боевой обстановки, выработка способности выдерживать

¹ © Ярославский М. А., 2025.

большие морально-психологические нагрузки, напряженность и лишения, которые могут возникнуть при ведении боевых действий. Хорошая физическая и психологическая подготовка, наличие необходимых знаний, навыков и умений действовать в экстремальных условиях позволят преодолеть негативное влияние факторов риска, обеспечат успех выживания в различных условиях. Под психологической устойчивостью понимается социально значимая характеристика человека, поведение которого является относительно надежным и последовательным в связи с социальными требованиями, ожиданиями по отношению к нему [1, с. 2079].

Если стрессовые ситуации возникают в деятельности человека не часто, то ему будет затруднительно предположить, какую реакцию они вызовут, как скажутся на работе организма и насколько сильно отразятся на поведенческих реакциях. В частности, в момент опасности эти реакции могут замедлиться, человек может впасть в ступор, почувствовать общий упадок сил. Кризисные условия в деятельности полицейских, в случае наступления подобных последствий, попросту не оставят шанса на благоприятный исход, а если они будут связаны с предстоящей и неминуемой схваткой с преступником, то наверняка обернутся серьезными увечьями для сотрудника органов внутренних дел.

Постоянное совершенствование навыков рукопашного боя, практика учебных противостояний с различными соперниками, доведение до автоматизма основных элементов и параллельное данным процессам постепенно приходящее понимание верной в каждом конкретном случае тактики поведения безальтернативно влияют и на восприятие кризисных служебных ситуаций, позволяя полицейскому не расценивать их как что-то из ряда вон выходящее и не становиться подверженным неконтролируемым поведенческим изменениям.

Место и значимость рукопашного боя в прикладной физической подготовке сотрудников правоохранительных органов определяют необходимость освоения сотрудниками полиции его ценностей в рамках самостоятельного тематического раздела боевой подготовки и активно популяризируемого военно-прикладного вида спорта. Выполненный анализ литературы дал также основания полагать, что эффективное формирование психоэмоциональной устойчивости следует осуществлять на фоне постепенного увеличения физических и психологических нагрузок в специально создаваемых экстремальных условиях, моделирующих боевую деятельность. Это может достигаться разными путями, например [2, с. 166]:

- созданием усложненных условий деятельности, применением интенсивных звуковых и световых раздражителей, характерных для боя;
- искусственным ограничением времени и информации для решения той или иной задачи;
- внесением различных элементов внезапности, требующих незамедлительных и четких действий;
- применением в процессе боевой подготовки элементов опасности и риска.

Практика рукопашного боя и ротация условий ведения схваток способны обусловить для сотрудников полиции развитие уверенности в себе, создать необходимые предпосылки для того, чтобы в пиковые минуты сохранить самооб-

ладание. Прогресс в единоборстве здесь воспринимается как важнейший компонент профессиональной компетентности, благодаря которому, к примеру, применение физической силы (в рамках должностных полномочий) становится обычной задачей, а не событием, вызывающим сильнейшее волнение.

Таким образом, повышение внимания разработчиков учебных программ курса физической подготовки в вузах МВД России, а также должностных лиц, ответственных за составление планов спортивно-массовой работы в подразделениях полиции, к занятиям рукопашным боем выглядит очевидной и актуальной мерой. Также уместным считаем составление методических рекомендаций для самоподготовки полицейских, где материал составлялся бы таким образом, чтобы техника рукопашного боя и способствующие ее совершенствованию физические упражнения преподносились бы в качестве приоритетного вида нагрузки.

В процессе развития науки, техники, вооружения и средств самозащиты роль рукопашного боя как компонента боевой деятельности в XXI в. значительно изменилась. Из основного средства ведения вооруженной борьбы рукопашный бой трансформировался в тематический раздел боевой подготовки, раздел физической подготовки и военно-прикладной вид спорта. Вместе с тем, в полной мере сохранилась его психологическая значимость как важнейшего средства формирования морально-боевых качеств, психической готовности к сближению с противником, психической устойчивости к стрессовым факторам ближнего боя [3, с. 176]. Несмотря на изменение конъюнктуры по части насыщения гражданского оборота многочисленными источниками повышенной опасности, которые злоумышленники используют как средства совершения преступлений, служащие МВД России по-прежнему вынуждены рассматривать физические возможности как фактор обеспечения преимущества над противником.

Совершенствование спортивной работы по рукопашному бою в военных вузах и вузах системы МВД России должно также идти в направлении культивирования различных комплексных упражнений, состоящих из ускоренного передвижения, преодоление полосы препятствий с выполнением приемов рукопашного боя на фоне имитации современного боя, с применением фонограммы боя, взрывпакетов, холостых патронов и горячей смеси. В практику спортивной работы активно внедрять различные варианты рукопашного многоборья, ориентированные на специфику деятельности по охране правопорядка [4, с. 42].

Подводя итог укажем, что от уверенности, самообладания, возможности взвешено и беспристрастно оценить ситуацию сотрудником полиции нередко зависит не только его успешность как уполномоченного лица, но и жизнь граждан, оказавшихся по стечению обстоятельств в опасном положении, которое правоохранитель должен разрешить. Действенным способом совершенствования психологической регуляции полицейских необходимо рассматривать знание основ и постоянную практику рукопашного боя – эффективное средство поддержания физического и ментального здоровья.

Список литературы

1. Филимонов Д. Г., Крючкова А. С., Шульц Е. О. Использование боевых приемов борьбы как важный аспект в формировании психологической устойчивости сотрудников ОВД // Форум молодых ученых. 2017. № 5. С. 2078–2083.
2. Славко А. Л. Подготовка сотрудников органов внутренних дел к применению боевых приемов борьбы в эмоционально напряженной ситуации // Психология и педагогика служебной деятельности. 2023. № 3. С. 165–167.
3. Чехранов Ю. В. К вопросу о физической подготовке, боевых приемах борьбы и рукопашном бое // Психология и педагогика служебной деятельности. 2023. № 3. С. 176–178.
4. Формирование психоэмоциональной устойчивости военнослужащих на основе совершенствования навыков рукопашного боя / [В. С. Хагай и др.] // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 2. С. 40–42.