

аналитический, материально-технический»¹.

Основная цель использования дистанционного обучения в учреждениях МВД России – вероятность освоения образовательных программ по месту работы, а также совершенствование подготовки обучающихся за счет активной познавательной деятельности при изучении учебного материала.

Для качественного образования в процессе самостоятельной работы курсантов, слушателей следует обеспечить их методической поддержкой, в том числе в форме проведения консультаций, и заранее предупредить об объеме работы. При этом в ходе освоения программы необходимо осуществлять контроль успеваемости. Образовательные учреждения МВД России вправе наряду с проведением разнообразных видов занятий проводить текущий контроль, промежуточную аттестацию обучающихся.

Учебному заведению необходимо создавать бесперебойный доступ обучающимся к электронной информационно-образовательной среде (далее – ЭИОС).

В целях необходимого обеспечения учебного процесса в Сибирском юридическом институте МВД России применяется ЭИОС с системой автоматизации учебного процесса «Апекс-ВУЗ» для курсантов, а для освоения основных программ профессионального обучения слушателями – сайт «ФПП». Также используется сервис видео-конференц-связи МВД России и иное программное обеспечение.

Для использования ЭИОС достаточно иметь web-браузер, что делает использование учебной среды удобной как для преподавателя, так и для курсанта, слушателя.

Необходимо отметить, что современные информационные технологии позволяют учреждениям МВД России перейти на новый качественный уровень систематизации, хранения учебно-методической литературы и иных информационных материалов. Прежде всего, на это повлияло внедрение современной техники, а также переход к системе дистанционного обучения.

Таким образом, необходимость и целесообразность обучения курсантов, слушателей в образовательных учреждениях системы МВД России требуют сочетания различных инновационных методов и технологий обучения, в том числе включающих в себя дистанционное обучение.

На наш взгляд, дистанционное обучение может являться как самостоятельной формой, так и дополнением к другой, более традиционной форме обучения, которая позволяет обучающимся изучить дисциплину, пройти повышение квалификации по различным направлениям деятельности, при этом без отрыва сотрудника от основной служебной деятельности.

Образовательный процесс с применением телекоммуникационных технологий позволит повысить качество обучения, сделать образовательный процесс более интересным и разнообразным.

Глубокая М.В.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Гипоксическая тренировка курсантов (слушателей) на занятиях по дисциплине «Физическая подготовка»

Сотрудник органов внутренних дел должен обладать двигательными умениями и навыками, которые могут ему при-

годиться как в процессе решения служебных задач, так и для обеспечения личной безопасности в быту.

¹ Данелян Р.Н. Применение дистанционных форм обучения в рамках дополнительного профессионального обучения в образовательных учреждениях МВД России // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 25. С. 306-310.

Содержание физической подготовки сотрудников предполагает развитие выносливости, что способствует высокой трудоспособности в процессе службы, профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Формирование и совершенствование техники боевых приемов борьбы позволят обеспечить личную безопасность при применении физической силы в разных ситуациях.

Преодоление препятствий улучшает двигательную подготовленность сотрудников, способствует развитию быстроты и ловкости, специальной выносливости.

Прикладная и атлетическая гимнастика укрепляет костно-мышечную систему сотрудников, профилактирует дегенеративные изменения в опорно-двигательном аппарате, связанные с гиподинамией, процессом возрастных изменений.

Немаловажно для сотрудников органов внутренних дел владеть разными способами плавания, ныряния в длину и в глубину, об этом указывали Е.В. Панов¹, Н.В. Лукашев².

Прикладное значение плавания прослеживается в том, что в спортивные соревнования по плаванию Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных организаций МВД России включено служебно-прикладное плавание (заплыв в форме) вольным стилем на 50 м.

Во время учебных занятий по теме «Плавание» важно уделять внимание формированию устойчивости организма обучающихся к гипоксии и повышенному содержанию CO₂ в крови, что способствует успешному выполнению контрольного упражнения «Плавание на 100 м», безопасному нырянию обучающихся в длину и глубину³.

Педагогические наблюдения за учебным процессом по теме «Плавание» в СибЮИ МВД России позволили установить, что курсанты и слушатели, обучающиеся по программам высшего образования (форма обучения очная), выполняют ныряние в длину и глубину на задержке дыхания.

Установлено, что эта задержка дыхания контролируема. Кроме того, важно при нырянии в глубину умение выравнивать давление в ушах. Это необходимо для избегания баротравмы барабанной перепонки. При нырянии на задержке дыхания также важно умение плавать брассом.

Считаем, что обучающиеся в образовательной организации МВД России должны уметь проплыть любым способом дистанцию не менее 100 метров, осуществлять нырок в длину не менее 15 м, нырять на задержке дыхания на глубину 4,5-5 м.

Занятия по плаванию с курсантами (слушателями) СибЮИ МВД России, как правило, проводятся на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Сокол» в бассейне длиной 50 м, шириной 21 м, максимальной глубиной 5 м.

Перед занятием в обязательном порядке обучающимся доводятся меры безопасности и правила поведения в бассейне. Плохо плавающие курсанты занимают отдельно со вторым преподавателем на мелкой части бассейна. Для обучения таких курсантов разным способам плавания используются доски для плавания. Остальные курсанты занимаются под руководством ведущего преподавателя, совершенствуют способы плавания, решают разные учебные задачи.

Обучающиеся в образовательной организации МВД России в рамках занятия должны проплыть дистанцию 800-

¹ Панов Е.В. Проблемы обучения прикладному плаванию в образовательных организациях силовых ведомств // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы VII Международной электронной научно-практ. конф. Красноярск, 2017. С. 119-120.

² Лукашев Н.В. Подводное плавание как прикладной вид спорта для комплексного развития профессиональных качеств сотрудника полиции // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы : материалы Международной научно-практической конференции. Академия управления МВД России. 2020. С. 231-235.

³ Подр.: Глубокая М.В., Глубокий В.А., Струганов С.М. Гипоксическая тренировка курсантов и слушателей образовательной организации МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. Вып. № 6. 2021. С. 26-30.

1000 м, допускается отдых после каждого пятидесятиметрового отрезка. Кроме того, после разминки выполняется контрольное упражнение «Плавание на 100 м». Разминка – 100-200 м плавания.

В конце основной части учебного занятия выполняются нырки в длину или глубину. В глубину нырки выполняются с целью достать определенный предмет – это может быть хоккейная шайба, резиновый макет пистолета или ножа. На старших курсах это может быть хорошо подготовленный обучающийся, имитирующий утонувшего. Нырки в длину и глубину осуществляются со страховкой (назначаются двое страхующих из числа хорошо подготовленных курсантов).

В связи с этим необходима гипоксическая дыхательная тренировка. Этот вид тренировки позволяет: развивать волевые качества – за счет волевых усилий обучаемый сопротивляется приступам удушья; тренирует адаптационные механизмы – улучшает сопротивляемость организма недостатку кислорода и повышенной концентрации CO_2 в крови; развивает выносливость; увеличивает жизненную емкость легких (ЖЕЛ).

Отмечаем, что гипоксическая тренировка применяется как для подготовки спортсменов в разных видах спорта, так и для подготовки военнослужащих и сотрудников силовых структур, чья деятельность может осуществляться в условиях недостатка кислорода. Например, боевые действия в гористой местности, тушение пожаров, ведение единоборства (попытки выполнения удушающих приемов со стороны противника), извлечение утопающего или утонувшего из воды. Гипоксическая дыхательная тренировка способствует улучшению общей выносливости, что способствует повышению физической и умственной работоспособности занимающегося.

Для достижения положительного эффекта гипоксические тренировки должны выполняться систематически, регулярно. Например, каждый день в течение 20-30 минут. Тренировка может выполняться в статике – задержка дыхания в положении лежа или сидя, через определенные интервалы отдыха или до

полного восстановления дыхания. Кроме того, тренировка может выполняться и в динамике. Например, задержка дыхания при ходьбе – 10-20 шагов на задержке дыхания, затем 2-3 цикла дыхания и опять задержка дыхания на 10-20 шагов. Таких задержек дыхания делается 5-10.

В динамике можно выполнять задержку дыхания и с постепенным увеличением пройденного расстояния. Например, пройти 20 м на задержке дыхания, отдых 1 минута – пройти 30 м, отдых 1 минута – пройти 40 м, отдых 1 минута – пройти 50 м, отдых 1 минута и так до прохождения дистанции 60 м.

Важно ходьбу выполнять в медленном или среднем темпе, также можно делать приседания на задержке дыхания – 5-6 серий по 15-20 приседаний. Отдых до восстановления дыхания, т.е. циклы дыхания не должны быть учащенными.

Хороший эффект имеет систематический бег на длинные дистанции с осуществлением дыхания только носом, т.е. вдох и выдох осуществляется через нос. Темп бега – равномерный с легким чувством дискомфорта. Время бега 15-25 минут.

На занятиях по плаванию гипоксическая тренировка осуществляется в виде урежения дыхания во время плавания способом кроль, второй вид тренировки – это ныряние в длину на 10-15 м через 1 минуту отдыха. Подготовленные курсанты (слушатели) могут выполнять это упражнение через 30 секунд отдыха. Упражнение выполняется поточным способом. Обязательно наличие страхующих. Это, как правило, обучающиеся, имеющие спортивный разряд по плаванию или хорошо владеющие техникой плавания и ныряния. Все упражнения, связанные с задержкой дыхания, должны предваряться гимнастическими упражнениями на растягивание и улучшение подвижности суставов. Разминка – 7-10 минут.

Гипоксические дыхательные тренировки могут встраиваться как в подготовительную, так и в основную часть учебного занятия по дисциплине «Физическая подготовка». Мы периодически используем упражнения, связанные с задержкой дыхания на занятиях со слуша-

телями 5 курса очной формы обучения, обучающихся по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность. Упражнения с задержкой дыхания или с урежением дыхания, как правило, выполняются групповым способом. В учебных занятиях упражнения с задержкой дыхания или урежением дыхания включаются в подготовительную часть – в разминку. Если в основной части занятия предусмотрено выполнение упражнений общеподготовительной направленности, то гипоксические упражнения встраиваются в комплекс упражнений общей физической подготовки. Перед гипокси-

ческой тренировкой преподаватель объясняет слушателям методические особенности и порядок выполнения упражнений. Кроме того, мы рекомендуем и разъясняем правила выполнения гипоксических упражнений, подбираем оптимальную дозировку.

Нами установлено, что систематические гипоксические тренировки позволяют улучшить ЖЕЛ на 250-450 мл, положительно сказываются на показателях обучающихся в контрольных упражнениях общей физической подготовки: «бег на 1000 м»; «бег на 3000 м»; «плавание на 100 м».

Гуралев В.М.,

кандидат педагогических наук;
Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Горелик А.В.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Сравнительный анализ спортивного и служебно-прикладного разделов в системе физической подготовки сотрудников ОВД

Физическая подготовка является важным средством повышения профессионального мастерства сотрудников ОВД (полиции) и находится под контролем руководства Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее по тексту – МВД РФ). Современная система физической подготовки сотрудников ОВД Российской Федерации в части изучения и совершенствования боевых приемов борьбы является сложным многофакторным явлением, включающим цель, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие достижение сотрудниками поставленных оперативно-служебных задач.

Процесс совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД Российской Федерации, в том числе к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, формально-

юридически закреплен в приказах документах управленческого характера. Подтверждением тому служит принятие в последнее время ряда нормативных правовых актов МВД РФ, например, приказа МВД России от 27 июля 2020 г. № 522 «О внесении изменений в приказы МВД России от 1 июля 2017 г. № 450»¹.

При этом важно понимать, что перспективы развития уровня владения сотрудниками боевыми приемами борьбы во многом связаны с развитием их представлений о них как о специфических прикладных двигательных действиях, а также, что является не менее значимым – технико-тактических и психолого-правовых аспектах их квалифицированного применения.

Профессионально-прикладной раздел физической подготовки сотрудников ОВД (самозащита без оружия) в период существования СССР исторически

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.