

УДК 355.232.6:351.74

ВЛИЯНИЕ ПРЕДШЕСТВУЮЩЕГО ОПЫТА СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

THE INFLUENCE OF PREVIOUS EXPERIENCE OF SPORTS DANCING ON THE EFFECTIVENESS OF MASTERING A PHYSICAL TRAINING PROGRAM IN LAW ENFORCEMENT AGENCIES

Андрей Витальевич Горелик,

*преподаватель кафедры административного права
и административной деятельности ОВД
Сибирского юридического института
МВД России (г. Красноярск)*

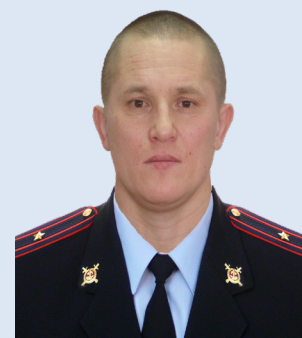
andgorelik@yandex.ru



Александр Анатольевич Евтушенко,

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

aevtushenko.1972@mail.ru



Ключевые слова:

спортивные танцы,
опыт,
боевые приемы борьбы,
кадровый дефицит,
равновесие,
координационная способность.

В статье рассматривается возможность использования в образовательном процессе в рамках профессионального обучения элементов спортивных танцев как самостоятельной двигательной базы для решения задач, связанных с освоением отдельных боевых приемов борьбы. Поднимаются теоретические вопросы использования имеющегося двигательного опыта сотрудников ОВД (полиции), ранее занимавшихся спортивными танцами, в развитии способности сохранения устойчивого равновесия при выполнении боевых приемов борьбы и их отдельных элементов. Делается вывод о необходимости изменения содержания учебных программ по физической подготовке с учетом современных кадровых реалий в МВД России.

Keywords:

sports dancing,
experience,
fighting techniques,
personnel shortage,
balance,
coordination ability.

The article considers the possibility of using elements of sports dancing in the educational process within the framework of professional training as an independent motor base for solving problems related to the development of individual combat techniques of wrestling. The theoretical issues of using the existing motor experience of police officers who were previously engaged in sports dancing in the development of the ability to maintain a stable balance when performing combat techniques of wrestling and their individual elements are raised. It is concluded that it is necessary to change the content of physical training curricula, taking into account modern personnel realities in the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Проблема нехватки кадров в территориальных органах МВД России требует повышенного внимания и принятия взвешенных управленческих решений. Кадровый дефицит наиболее остро ощущается в оперативных подразделениях, патрульно-постовой службе, следствии, участковых уполномоченных полиции¹. Тем не менее вопреки всем трудностям подразделениями по работе с личным составом органов внутренних дел активно продолжается деятельность по комплектованию должностей в том числе сотрудниками женского пола, процент которых неуклонно возрастает и варьируется, по нашим наблюдениям, в пределах 45-50% от личного состава.

В этой связи не случайным оказывается регулярное появление фото женщин-сотрудников полиции на 1-й странице обложки ведомственных периодических изданий, например журнала Министерства внутренних дел Российской Федерации «Полиция России», а также формирование положительного образа сотрудника полиции в современных телесериалах, например «Девушки с Макаровым» и т.д.

Следует добавить, что сотрудники полиции женского пола несут службу практически во всех подразделениях органов внутренних дел (полиции) и «так же как и мужчины, выезжают на место происшествия, подвержены экстремальному воздействию в силу специфики профессиональных задач, которые стоят перед ними во время исполнения служебно-профессиональных задач» [10, с. 247].

Известно, что ежедневная профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел, как правило, сопряжена с интенсивными физическими и психоэмоциональными нагрузками. Кроме того, в сложившихся непростых условиях оперативно-служебной деятельности следует выделить важнейшее направление профессиональной подготовки – осуществление служебной деятельности в особых условиях, где «важно последовательно

¹ Колокольцев В.А. В повестке дня – выполнение новых задач // Полиция России. 2023. № 4. С. 12.

двигаться дальше, еще более решительно и жестко противодействовать преступности. Безусловно, это требует от сотрудников органов внутренних дел постоянной готовности, умения быстро и четко ориентироваться в нестандартных ситуациях»¹. Отдельные исследователи в этой связи предлагают уделять особое внимание при подготовке полицейских развитию двигательной работоспособности, повышению и поддержанию необходимого уровня общей и специальной выносливости [1, с. 13].

Давая оценку вышеуказанным обстоятельствам, следует учитывать, что у женщин-сотрудников полиции уровень физической подготовленности значительно ниже, чем у сотрудников полиции мужского пола [4, с. 159].

В то же время, по мнению Т.О. Епифановой, сотрудники полиции женского пола «превосходят мужчин в точности и координации движений, а также им характерно наличие высокоразвитой быстроты и ловкости движений мелких мышечных групп» [цит. по: 10, с. 248].

Таким образом, ключевыми вопросами на современном этапе развития как общей так и служебно-прикладной физической подготовки личного состава ОВД РФ должны стать стратегические направления, связанные с выработкой специальной концепции физической подготовки применительно для подготовки женщин-сотрудников полиции [10, с. 247], от которых в равной степени, как и от сотрудников органов внутренних дел мужского пола, зависит обеспечение общественного порядка и общественной безопасности на территории России, которая бы предусматривала в том числе повышение и поддержание двигательного потенциала (двигательной культуры) современных сотрудников органов внутренних дел (полиции) на должном уровне.

С точки зрения философии, смысл идеи усовершенствования физической подготовки сотрудников ОВД (полиции) в современную эпоху напрямую связан с совершенствованием социальной среды и общественной жизни. В этой связи следует поддержать мнение Н.В. Маслодудовой о том, что система образования должна быть принципиально открытой, в определенной мере самоорганизующейся, способной к самопознанию и рефлексии, качественному и количественному обогащению, постоянному преобразованию [7, с. 77].

Тем не менее отдельные эксперты в области обучения боевым приемам борьбы констатируют наличие кризисных явлений в области профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел. Например, И.В. Медведев обосновывает утверждение о заведомой невыполнимости слушателями, проходящими первоначальную подготовку материала, содержащегося в учебной программе по физической и огневой подготовки, в силу его сложности и короткого временного отрезка для его усвоения [8]. Кроме того, автор высказывает категоричное суждение относительно того, что овладение навыками применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, произойдет только у ограниченного количества слушателей, «индивидуальные спо-

1 Путин В.В. Важно последовательно двигаться дальше // Полиция России. 2023. № 4. С. 3.

способности которых гораздо выше средних», поэтому профессиональные компетенции во время первоначальной подготовки сформировать практически невозможно [8, с. 279], в том числе из-за наличия, к сожалению, определенного процента бездарных в двигательном плане сотрудников ОВД (полиции), несмотря на влияние личности педагога, его искреннего желания сформировать и привить культуру боевых приемов борьбы.

В.М. Гуралев акцентирует внимание на существовании устойчивой негативной тенденции, связанной с демонстрацией приемов на всех этапах обучения, руководствуясь только лишь формальными признаками действия [2, с. 46].

В связи с этим для поддержания здоровья сотрудников ОВД (полиции) женского пола, профилактики профессиональных заболеваний, повышения эффективности их служебной деятельности и авторитета профессии, а также в качестве одного из путей повышения эффективности обучения боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России мы предлагаем использовать на учебных практических занятиях по физической подготовке элементы спортивных танцев.

Так, по данным аналитиков «Авито Услуг», осенью 2024 года танцы стали лидером по популярности среди спортивных занятий в России. Спрос на различные танцевальные направления вырос на 36% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. Танцы стали популярны среди всех возрастных групп – от детей до старшего поколения. Занятия рассматриваются как возможность не только обучиться новому навыку, но и улучшить общее самочувствие и повысить настроение. Самыми популярными направлениями стали латина, хип-хоп, самба и современные стили¹.

Исследованиями доказано, что занятия спортивными танцами способствуют развитию координации, чувства ритма, мышечного контроля и гибкости, статокинетической устойчивости и пространственной ориентировки [3, с. 7], снижению барьера отрицательных эмоций, одновременно активизируются функции органов кровообращения и дыхания, мышечно-суставного аппарата, нормализуются окислительно-восстановительные процессы.

Кроме того, С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов, раскрывая историографию вопроса возникновения и формирования физической подготовки сотрудников ОВД РФ как формы профессионально-прикладной физической культуры в контексте эффекта повторения движений-упражнений, не случайно упоминают о танцах, при помощи которых люди имитировали охоту, играли, готовились к войне и т.д., но так или иначе «повторяли необходимые в них действия» [6, с. 8].

Представляется обоснованным предположение о положительном влиянии предшествующего опыта в этом виде деятельности на освоение программ по

1 На пике популярности – танцы, единоборства и теннис. URL: <https://tverisport.ru/news/na-pike-populjarnosti-tancy-edinoborstva-i-tennis/?ysclid=milhrbco3996988253> / (дата обращения: 12.03.2025).

физической подготовке в ОВД. Целью нашего исследования стала оценка влияния предшествующего опыта занятий спортивными танцами на показатели физической подготовки сотрудников ОВД, проходящих программу физической подготовки, так как спортивные танцы представляют собой высокоинтенсивную двигательную деятельность, требующую гармоничного развития различных физических качеств. Успешное выступление напрямую зависит от уровня развития силы, выносливости, гибкости и координации, а также от их интеграции в целостную систему двигательных навыков. Рассмотрим подробнее ключевые компоненты физической подготовки в спортивных танцах.

Силовая подготовка. Включает специфические упражнения, которые развивают мышечную силу, необходимую для выполнения сложных танцевальных движений и поддержания правильной осанки. Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют показывать правильные и красивые линии, держать тело в статике и динамике.

Выносливость. Формируется через аэробные тренировки, которые помогают поддерживать необходимый уровень энергии для длительных репетиций и выступлений, а также способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Это позволяет выполнять сложные хореографические номера без значительной усталости, что положительно сказывается на качестве исполнения.

Гибкость. Обеспечивает возможность выполнения широкого спектра движений и снижает риск травм. Регулярные занятия стретчингом и йогой развивают эластичность мышц и суставов, что позволяет танцорам легко и грациозно выполнять элементы, требующие высокой амплитуды движений.

Координация и баланс. Данные компоненты помогают точно контролировать свои движения и сохранять устойчивость во время исполнения сложных комбинаций. Упражнения на баланс, такие как работа на одной ноге или использование балансировочных платформ, способствуют улучшению проприоцепции и помогают избежать потери равновесия, как необходимого компонента обучения контратакующих действий при применении боевых приемов борьбы¹.

Скоростно-силовые способности. Развиваются за счет применения упражнений в определенный ограниченный отрезок времени и с максимальной скоростью, например бег на короткие дистанции, упражнение «Берпи» [11].

На основе теории переноса двигательных навыков занятия спортивными танцами демонстрируют существенный потенциал для повышения эффективности физической подготовки сотрудников ОВД (полиции)². Развитая в танцах координационная способность, характеризующаяся быстрой и точной

1 Подр.: Выведение из равновесия как основа выполнения болевого приема в системе физической подготовки в ОВД : отчет о НИР (закл.) / В.М. Гуралев, А.В. Горелик, А.А. Евтушенко [и др.]. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2020.

2 Перенос двигательных умений и навыков и его виды // StudFile URL: <https://studfile.net/preview/4165905/page:21/> (дата обращения: 18.05.2025).

сменой двигательных партнеров, обеспечивает более эффективное освоение боевых приемов борьбы, требующих аналогичных динамических качеств, например выполнения боковой подсежки в темп шагов, передней и задней подножки и т.п.

Танцоры демонстрируют повышенную адаптивность к скоростному переключению между различными двигательными действиями, что критически важно в условиях применения навыков рукопашного боя и самообороны. Этот перенос навыков обусловлен общностью кинематических и динамических компонентов танцевальных движений и приемов самообороны: быстрая смена положения тела, прецизионное управление конечностями и высокая точность выполнения движений под воздействием внешних факторов. Например, при выполнении упражнений, связанных с перемещениями, слушатели женского пола факультета профессиональной подготовки Сибирского юридического института МВД России, ранее занимавшиеся или занимающиеся танцами, показывали более правильное освоение техники перемещений, а также соблюдения боевой стойки, что является важным этапом освоения техники боевых приемов борьбы [9, с. 361-362].

Однако польза танцевальной подготовки выходит далеко за пределы чисто физических аспектов. Систематические тренировки способствуют развитию коммуникативных и когнитивных функций, в частности, когнитивной гибкости – способности быстро адаптироваться к меняющимся условиям, что необходимо для эффективного реагирования на нештатные ситуации в работе ОВД. Коммуникативная компетентность является сердцевинной профессионализма сотрудника ОВД, поскольку разноплановое и разноуровневое общение составляет саму сущность правоохранительной деятельности [5, с. 17].

Как мы уже отмечали, в основе механизма действия физической нагрузки лежит принцип упражняемости, в этой связи танцы также способствуют развитию эмоциональной регуляции посредством контроля дыхания и концентрации внимания, что важно для успешного выполнения служебных задач в стрессовых условиях.

Более того, уже сформированные нейромышечные связи, обусловленные танцевальной практикой, способствуют ускорению обучения сложно координационным навыкам. Танцы, как вид ациклической нагрузки, развивают выносливость, что, несомненно, коррелирует с требованиями длительных оперативных дежурств. Тем самым танцевальная подготовка представляет собой эффективный, многогранный инструмент улучшения физической, когнитивной и эмоциональной готовности сотрудников ОВД, способствуя повышению их профессиональной эффективности и безопасности.

Несмотря на многочисленные преимущества, следует отметить определенные ограничения, связанные с применением танцевальной подготовки в контексте физической подготовки сотрудников ОВД.

Во-первых, танцевальные тренировки, как правило, не фокусируются на развитии взрывной силы, необходимой для выполнения силовых приемов

задержания правонарушителей. Это требует дополнительной интеграции силовых тренировок в комплексную программу подготовки.

Во-вторых, специфика танцевальной подготовки может не полностью соответствовать требованиям к функциональной подготовленности в специфических оперативных ситуациях, предполагающих, например, быстрое реагирование на непредвиденные обстоятельства или работу в условиях ограниченного пространства.

В-третьих, индивидуальные особенности сотрудников ОВД, включая возраст, предшествующий спортивный опыт и физическую подготовленность, требуют дифференцированного подхода к применению танцевальной подготовки, что может усложнить разработку унифицированных программ [12].

Таким образом, учитывая фактическое снижение уровня физической подготовленности кандидатов (абитуриентов), поступающих в образовательные учреждения МВД России и повышение требовательности к сотрудникам органов внутренних дел в части обученности их боевым приемам борьбы, наличия устойчивой тенденции осуществления приема на службу лиц женского пола, созрела необходимость существенной корректировки как содержания учебных программ по боевым приемам борьбы, так и методики обучения им.

Библиографический список

1. Глубокий В.А. Взаимосвязь физической, огневой и тактической подготовок в формировании профессиональной готовности сотрудников полиции Российской Федерации / В.А. Глубокий // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXVII международной научно-практической конференции (4-5 апреля 2024 г.): в 2 ч. / отв. ред. Д.В. Ким. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2024. – Ч. 1. – С. 12-14.
2. Гуралев В.М. Некоторые вопросы повышения эффективности обучения сотрудников органов внутренних дел боевым приемам борьбы / В.М. Гуралев // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXIV международной научно-практической конференции: в 2 ч. / отв. ред. Д.В. Ким. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2021. – Ч. 1. – С. 45-48.
3. Гуралев В.М. Развитие физических качеств студенток на основе повышения статокINETической устойчивости : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2004. – 18 с.
4. Карданов А.К. Особенности физической подготовки женщин-полицейских / А.К. Карданов // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2016. – Т. 8. – № 3. – С. 158-161.
5. Кудашов В.И. Коммуникативная компетентность сотрудников ОВД : учебное пособие / В.И. Кудашов. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2000. – 82 с.

6. Кузнецов, С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов ; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.

7. Маслодудова, Н.В. Духовная культура личности и гуманитарное образование : монография / Н.В. Маслодудова. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2005. – 137 с.

8. Медведев, И.В. К вопросу об эффективности профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / И.В. Медведев // Проблемы современного педагогического образования: сборник научных трудов. Сер.: Педагогика и психология. – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. 60. – Ч. 4. – С. 278-281.

9. Мещеряков, В.С. Освоение базовых технических действий при изучении боевых приемов / В.С. Мещеряков // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сборник статей VI международной научно-практической конференции. Могилев, 24-25 ноября 2022 года / отв. ред. В.В. Борисенко. – Могилев: Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь, 2022. – С. 360-363.

10. Моськин, С.А. Некоторые аспекты физической подготовки женщин-сотрудников правоохранительных органов / С.А. Моськин // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXII международной научно-практической конференции (4-5 апреля 2019 г.): в 2 ч. / отв. ред. Н.Н. Цуканов. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2019. – Ч. 2. – С. 247-248.

11. Попова, В.И. Требования к физической подготовленности спортсменов в танцевальном спорте / В.И. Попова, А.М. Азарова, С.А. Махинова // Молодой ученый. – 2023. – № 23 (470). – С. 498-500.

12. Фроленков, В.Н. Основы организации процесса физической подготовки сотрудников полиции / В.Н. Фроленков // Наука-2020. – 2021. – № 5 (50). – С. 74-80.