

*Гущин Д. М.<sup>1</sup>,  
преподаватель  
кафедры тактико-специальной,  
огневой и физической подготовки Тверского филиала  
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя*

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ**

Система обучения боевым приёмам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, безусловно, базирующаяся на принципах спортивной тренировки и методах формирования двигательных навыков, развития физических и воспитания морально-волевых качеств, широко применяемых в различных видах единоборств, предполагает использование некоторых специфических средств, активных, интерактивных форм, методов и технологий обучения. К ним, в частности, относятся четкое структурирование (подготовительная, основная и заключительная части) и программированность практических занятий: постановка цели, задач и их реализация путем последовательной отработки запланированных учебных вопросов, где обучающиеся выполняют упражнения фронтальным и/или поточным способами организации, в едином строю одновременно, попарно или индивидуально, точно воспроизводя заданные преподавателем параметры заданий (форма движений, их интенсивность, количество, последовательность и др.). Именно эти обстоятельства позволяют обеспечить качественное формирование служебно-прикладных умений и навыков, оптимальную моторную плотность и физическую нагрузку на каждом занятии.

При этом применение в процессе занятий специальных средств психологической подготовки дает возможность подготовить курсантов и слушателей к ведению реальной рукопашной схватки с правонарушителем.

Наиболее важные методы и средства воспитания психологической готовности к ведению такой схватки: 1) самовнушение; 2) участие в обусловленных, полубусловленных и необусловленных учебно-тренировочных поединках с безоружным и вооруженным (безопасным макетом оружия, предмета) партнером

---

<sup>1</sup> © Гущин Д. М., 2021.

(партнерами); 3) участие в спортивных соревнованиях по различным видам единоборств [1; 2; 3].

Правильный психологический настрой на любой вид напряженной умственной и физической деятельности – дело весьма непростое. Тем более сложно настроиться, да еще в какие-то секунды, на действия, от которых, как это бывает в реальной схватке, непосредственно зависят здоровье и даже жизнь. Тем не менее, такую способность можно развить методом самовнушения.

Метод самовнушения (аутогенной тренировки) или психорегуляции применяется в практике лечения различных невротических состояний, а также в работе психологов с представителями некоторых профессий, характеризующихся чередованием «взрывной» мобилизации всех духовных и физических сил человека для достижения определенных целей с периодами максимально возможного расслабления (спортсмены, летчики, операторы сложных систем и др.) [4]. Однако метод самовнушения под наименованием медитации издавна применяется в различных системах физической подготовки, в частности, в йоге, дзюдо, каратэ и других восточных единоборствах [5]. В практике применение боевых приемов борьбы в реальных ситуациях (ровно, как и в спортивных соревнованиях по различным видам единоборств) владение приемами психической саморегуляции могут способствовать повышению эффективности силового пресечения противоправных действий и увеличению возможностей победить превосходящего по силам соперника [6].

Среди приемов психорегуляции наиболее распространен метод саморегулирующей тренировки, разработанный А. В. Алексеевым и Л. Д. Гиссенем [7], состоящей из успокаивающего и мобилизующего вариантов. Но чтобы овладеть этим методом требуется много времени, поэтому в учебно-тренировочном процессе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России он широкого применения не получил. Необходимо подчеркнуть роль ритуальной стороны участников занятий в зале борьбы или в ином подобном месте для выработки в себе способностей быстро настраиваться на схватку. С момента входа в зал, обучающийся должен мысленно сосредоточиться на предстоящем занятии, так как он входит на поле будущего «боя», где ему предстоит «прожить» короткую (всего полтора часа), но исключительно интенсивную жизнь. И поэтому он должен с уважением относиться к этому месту, поддерживать должную чистоту и порядок.

Начало общей групповой разминки – это начало «боя», все участники должны быть предельно внимательны, собраны, сосредоточены. Выполняя упражнения разминки, обучающиеся четко следуют командам и действиям преподавателя,

одновременно взаимодействуя с товарищами вокруг себя, вырабатывая чувство дистанции, взаимопомощи и ответственности за последствия собственной неосторожности.

Учебно-тренировочные поединки являются одним из самых основных способов проверки качества усвоения обучающимися боевых приемов борьбы и способности успешного их применения на практике. Однако они и средство воспитания психологической готовности к «бою» (самозащите, силовому пресечению противоправных действий и задержанию лиц, их совершивших). Это воспитание начинается, когда занимающийся в рамках полностью обусловленной схватки реагирует на партнера, выполняющего роль атакующего, который наносит заранее известный удар в голову или корпус, намечая дистанцию для атак, а защищающийся, познакомившись с направлением и дистанцией ударов атакующего, начинает отбивать удары.

Воспитание продолжается, когда защищающийся в качестве ответных действий наносит обусловленные контрудары. Воспитание усиливается, когда в рамках полубусловленной схватки защищающийся ждет неожиданной атаки нападающего (ударом рукой, ногой, ножом (предметом), захватами или обхватами, угрозой применения огнестрельного оружия), но имеет право применять в ответ только те приемы (броски, болевые, удушающие), которые определены преподавателем.

И наконец, воспитание достигает наибольшего воздействия, когда занимающийся в рамках свободной атаки, самостоятельно определяя свою технику и тактику боя, может в любой момент ринуться вперед или контратаковать, не дожидаясь завершения атаки партнера. Именно в различных типах схваток проверяется и оттачивается эффективность техники боевых приемов борьбы, тактическое мастерство, быстрота реакции и принятия решения, специальная выносливость и психологическая подготовленность обучающихся.

При этом в обусловленных поединках преподаватель строго определяет действия нападающего (нападающих) и обороняющегося (время начала атаки (по команде), дистанцию, направление, вид, скорость, сила атакующих и защитных действий и др.). В полубусловленных поединках усложняются условия их проведения. Например, преподаватель разрешает нападающему активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для заранее установленной атаки (а не выполнять ее по команде), а защищающемуся использовать только определенные приемы. В безусловных заданиях преподаватель разрешает нападающему активно маневрировать, самостоятельно выбирать момент для атаки и атаковать различными способами и с разных направлений, а защищающемуся – использовать приемы по своему выбору.

Одним из самых эффективных средств психологической подготовки являются спортивные соревнования по видам единоборств: дзюдо, самбо, бокс, рукопашный бой и др. Присутствие зрителей, высокая ответственность участников, представляющих на соревнованиях свой коллектив и защищающих его честь, стимулируют у курсантов и слушателей достижение высоких результатов, стремление показать все, на что они способны – а это и есть экстремальные условия.

Таким образом, учет специфики оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции и использование психологических приемов в ходе занятий по физической подготовке дают возможность существенно повысить эффективность подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к действиям в экстремальных условиях.

### Список литературы

1. Губанов, Э. В. Методика освоения курсантами образовательных организаций МВД России боевых приемов борьбы и пути ее совершенствования / Э. В. Губанов // Наука. – 2020. – № 7 (32). – С. 73–77.
2. Кузнецов, М. Б. О роле спортивной борьбы в подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / М. Б. Кузнецов, Д. В. Осипов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. – С. 135–137.
3. Моськин, С. А. Личностно-ориентированный подход в обучении курсантов приемам рукопашного боя / С. А. Моськин // Наука. – 2020. – № 9 (34). – С. 31–36.
4. Панфёров, Р. Г. Специфика применения силового задержания к лицам, подозреваемым в совершении преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов / Р. Г. Панфёров // Закон и право. – 2019. – № 8. – С. 136–137.
5. Подрезов, И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений ОВД и курсантов вузов МВД России / И. Н. Подрезов // Наука – 2020. – № 3 (28). – С. 105–109.
6. Губанов, Э. В. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке / Э. В. Губанов, И. Н. Подрезов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. – С. 78–82.