

тик оружия и боеприпасов, мер безопасности при обращении с ними, правил их хранения и ухода за ними; основ баллистики; правил выполнения стрельбы из различных видов пистолетов/автоматов/винтовок/гранатометов; задержек при стрельбе и способов их оперативного устранения; вопросов профилактики случаев ранений/гибели сотрудников МВД РФ, связанных с неумелым обращением с оружием. Практические тренировки подразумевают: отработку сборки/разборки, а также заряжания/разряжания оружия на время; занятия по правильному прицеливанию и стрельбе вхолостую, в том числе и на электронных симуляторах; стрельбу в тире боевыми патронами из различных видов штатного оружия, состоящего на вооружении в МВД¹. На стрельбище сотрудники полиции выезжают не так часто, но не реже 1-2 раз в месяц.

Подводя итог, можно сказать о том, что огневой подготовке сотрудников полицейских подразделений в названных странах уделяется большое внимание, огневая подготовка является одним из основных направлений по обучению сотрудников. Рассматривая организацию занятий и виды упражнений, можно найти сходства и отличия, свои плюсы и минусы. Ввиду того, что вооружение сотрудников полиции сравниваемых стран разное, вытекает вывод о том, что и порядок обращения, способы обучения, а также упражнения стрельб разнятся. На мой взгляд, каждой стране есть чему поучиться друг у друга. Также считаю, что в России при организации занятий по огневой подготовке следует использовать электронные тренажеры для отработки навыков стрельбы.

Ерин К.А.

Уфимский юридический институт МВД России
Научный руководитель Г.И. Степанов, кандидат юридических наук, доцент

Функциональный тренинг как метод профессионально-прикладной физической подготовки

В организациях среднего и высшего образования профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) является основным направлением поддержания физической культуры курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях МВД России. ППФК ставит перед собой следующую основную задачу: развитие профессиональных физических качеств, таких как концентрация и переключение внимания, тактичность, выдержка и самообладание, целеустремленность и самостоятельность в принятии решений. Также в тренировочном процессе происходит развитие физических навыков,

¹ Савчук Н.А. Некоторые аспекты применения огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 154-156.

таких как общая выносливость, быстрота, координация и гибкость, и развитие психических качеств, позволяющих поддерживать высокую производительность труда. К ним относятся оперативное, аналитическое мышление, стрессоустойчивость, коммуникабельность, память (долговременная и кратковременная). Поэтому необходим серьезный и эффективный подход к выбору средств и методов ПФП. Следовательно, можно определить, что целью ПФП является рациональное использование средств, методов и форм физической и спортивной культуры для достижения и поддержания высокого уровня развития психических и физических качеств на основе физической подготовки, которые необходимы в развитии той или иной профессии¹.

Качественное повышение работоспособности курсантов и слушателей зависит от выбора средств и методов физического воспитания. Следует отметить, что общая физическая подготовка (ОФП) является основой успешной профессиональной деятельности. ОФП выражается через факторы физической подготовленности: здоровье; уровень физического развития; уровень аэробной и анаэробной мощности функциональных систем организма; сила, мышечная выносливость и т.п.²

Последнее время все обучающие уделяют особое значение фитнесу для поддержания ОФП. Одним из функциональных занятий является кроссфит.

Кроссфит – это высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц (иногда нескольких одновременно), которая тренирует сердечную мышцу, дыхательную систему и общую сопротивляемость организма. Такая тренировка длится от 15 до 60 минут, и не каждый способен устоять перед ней. Основная задача кроссфита – всестороннее укрепление человеческого организма. Он популярен в правоохранительных органах, спортивных единоборствах и других сферах деятельности, где требуется высочайший уровень физической подготовки.

Как любое занятие, кроссфит имеет свои плюсы и минусы. Достоинство кроссфита выражается в том, что в процессе тренировки сердечно-сосудистая система хорошо прокачивается; повышается выносливость; во время тренировки комплексно прокачиваются все группы мышц; улучшаются обменные процессы и сон, вы чувствуете себя свежим и энергичным; повышается гибкость тела, снижается риск получения травм. В сочетании с правильным питанием и здоровым образом жизни кроссфит может стать быстрым способом похудеть. Развиваются многие спортивные и силовые качества, которые мы упомянули в начале статьи. После регулярных занятий кроссфитом вы будете готовы бегать, прыгать, поднимать тяжести и т.д. Это свидетельствует о высокой физической подготовке обучающегося и доказывает, что человек не имеет

¹ Морозова Л.В. Современные фитнес-программы в организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов // Молодой ученый. 2016. № 6 (110). С. 860-863.

² Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: Юнити, 2017. С. 288.

физических границ. Возможность развивать физические качества дает возможности развивать и умственные способности в комплексе.

Но нельзя забывать и о недостатках кроссфита. Поскольку кроссфит – вещь универсальная, занимаясь исключительно им, вы вряд ли станете лучшим в какой-то конкретной дисциплине: быстрее других бегать, выше прыгать или тянуть самые тяжелые веса не выйдет.

Кроссфит достаточно травматичен, так как интенсивность тренировок часто выше, чем у альтернативных видов спорта, именно поэтому необходимо соблюдать технику выполнения упражнений, чтобы избежать травм, также сердечно-сосудистая система во время кроссфита подвергается высокой нагрузке, важно не переусердствовать.

Таким образом, использование кроссфита повышает общее физическое и функциональное состояние курсантов и слушателей и заслуживает более широкого использования в физическом воспитании в различных учебных заведениях среднего и высшего образования.

Емилов И.Р.

Уфимский юридический институт МВД России
Научный руководитель А.В. Бабин

Повышение уровня физической культуры студентов как основная задача физического воспитания в образовательной организации среднего и высшего образования

Люди с древних времен уделяли особое внимание физической подготовке. Еще тогда создавались системы физического воспитания, появились специальные школы и первые зачатки науки о физическом воспитании. Если в то время это было необходимо для выживания, поскольку существовал естественный отбор, так как постоянно велись войны и физически сильные люди имели преимущества на полях сражений перед менее физически подготовленными воинами, то сегодня занятия физической культурой необходимы для поддержания здорового организма в целом. Становление физического воспитания как самостоятельной специфической деятельности, отличной от труда, берет свое начало в более поздний период древней истории – 80-8 тыс. лет до н.э. Главным отличием является то, что оно направлено на развитие наших собственных физических кондиций, а физический труд своей целью ставит производство определенного продукта. В дальнейшем физическое воспитание внедрялось как одна из основных дисциплин системы образования того времени¹.

¹ Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография. М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. 780 с.