

### **Система методических навыков обучения на занятиях по физической подготовке**

Физическая подготовка – краеугольный камень профессиональной состоятельности сотрудников правоохранительных органов. В эпоху эскалации преступности и многоликости угроз, когда на карту поставлена не только личная безопасность, но и благополучие граждан, к сотрудникам и будущим офицерам, обучающимся в ведомственных вузах, предъявляются повышенные требования к физическому состоянию. Выносливость, молниеносная реакция в стрессовых ситуациях, отточенная координация – лишь малая толика навыков, необходимых для несения службы [1; 2; 3].

Методическое обучение физической подготовке сталкивается с отсутствием мотивации и незаинтересованностью в собственном развитии и самосовершенствовании у курсантов. Существует ряд причин:

- недостаточное знание о будущей профессии. Поступая в вуз МВД России, будущие курсанты не знают многих особенностей своей будущей деятельности, из-за чего не уделяют должного внимания данному аспекту. Поступив на службу, юные курсанты неэффективно посещают занятия, так как не прилагают достаточных усилий, будучи уверенными, что полученные навыки не пригодятся в их деятельности;

- отсутствие индивидуального подхода к тренировкам. На тренировках необходимо учитывать возможности и особенности каждого курсанта. Распространенной ошибкой является неправильное распределение нагрузки. Не учитывая индивидуальные физические способности, некоторые преподаватели дают либо чрезмерную, либо недостаточную нагрузку. Также не всегда учитывается пол курсантов. Некоторые упражнения сложны для выполнения девушками, из-за чего снижается эффективность и пропадает желание заниматься;

- неэффективность методики обучения. Монотонные и однообразные занятия, отсутствие разнообразия в упражнениях и формах занятий быстро приводят к скуке и потере интереса. Недостаточная обратная связь и отсутствие видимого прогресса также ведут к снижению мотивации, поскольку курсанты не видят результатов своих усилий. Используются устаревшие методики, отсутствуют интерактивные элементы, геймификация и другие современные подходы;

- личные факторы и социальная среда. Курсанты, испытывающие трудности в физической подготовке, могут стесняться своих недостатков и избегать тренировок. Негативная атмосфера в коллективе, отсутствие взаимопомощи и поддержки со стороны преподавателей и сокурсников, нехватка времени, отсутствие необходимого оборудования и инвентаря. Негативное отношение к физической подготовке в обществе, отсутствие примеров для подражания, влияние социальных сетей и могут негативно влиять на мотивацию курсантов;

- недостаточная мотивация со стороны преподавателей. Если преподаватели сами не проявляют интереса к физической подготовке и не являются примером для подражания, курсанты вряд ли будут мотивированы. Преподаватели, не обладающие достаточными знаниями и навыками в области физической под-

готовки, не смогут эффективно мотивировать курсантов и сделать занятия интересными.

Низкая мотивация курсантов к физической подготовке – это комплексная проблема, требующая комплексного решения [4; 5].

Для поднятия мотивации курсантов к физической подготовке необходимо следующее:

- регулярно объяснять курсантам, как физическая подготовка влияет на их профессиональные навыки, выносливость, стрессоустойчивость и способность принимать решения в экстремальных ситуациях. Приводить примеры из реальной службы, демонстрирующие важность физической подготовки;

- учитывать физические возможности и интересы каждого курсанта, предлагать различные уровни сложности упражнений;

- включать в программу различные виды физической активности: силовые тренировки, кардио, командные игры, элементы единоборств, кроссфит и т.д. Использовать современные методики тренировок, спортивное оборудование и технологии;

- хвалить за достижения, отмечать прогресс, создавать атмосферу поддержки и взаимопомощи. Давать обратную связь, помогать исправлять ошибки, предлагать индивидуальные планы тренировок [6; 7].

Исследование, проведенное в рамках анализа физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, подтвердило, что физическая подготовка является одним из ключевых компонентов профессиональной деятельности сотрудника. Данное исследование выделило основные задачи системного подхода:

- формирование профессиональных навыков. Для успешного выполнения служебных задач необходим ряд моторных навыков, являющихся основой физической подготовки. В данный ряд входят навыки, связанные с координацией движений, быстротой реакции и общим уровнем физической выносливости;

- психологическая устойчивость. Физическая подготовка позитивно влияет на психологическую устойчивость сотрудников, особенно курсантов. Постоянные занятия спортом позволяют выработать стрессоустойчивость и уверенность в себе и своих действиях. Курсантам необходимо обладать способностью быстро и эффективно действовать в условиях ограниченного времени. Психологическая устойчивость к предстоящим трудностям позволяет более эффективно организовывать свою деятельность, выполнять служебные обязанности и способствует формированию более устойчивой;

- повышение состояния здоровья. Регулярные занятия спортом позитивно сказываются на состоянии организма. Наблюдается снижение заболеваемости, повышение иммунитета, укрепляются кости и мышцы. Кроме того, формируется здоровый образ жизни: правильное питание, здоровый сон, что позволяет сотруднику быть энергичным весь день и эффективно выполнять поставленные служебные задачи [8; 9].

Одной из сложных форм педагогической деятельности является обеспечение физической подготовки курсантов, включающая в себя как медико-биологические, так и психофизиологические и организационно-методические аспекты. Именно эти аспекты лежат в основе системного подхода к организации

служебно-прикладной физической подготовке курсантов в высших учебных заведениях МВД. Данная система имеет свои принципы, включающие в себя определенные методы и процессы, направленные на обучение двигательным навыкам, оптимизацию целевой направленности физических качеств и т.д.

Основные принципы физического воспитания: сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность [10].

Данные принципы отражают специфику содержания процесса спортивной подготовки и совпадают с общедидактическими принципами, так как это тоже педагогический процесс, на который распространяются общие принципы педагогики. Для того чтобы разобраться в данном вопросе, необходимо раскрыть содержание некоторых принципов физической подготовки:

- принцип сознательности и активности заключается в том, что эффективности на занятиях физической подготовкой можно добиться только при постоянном интересе курсантов в процессе обучения. Для этого необходимо выделять реальные цели на занятиях и детализировать каждую из них. У курсантов важно развивать самостоятельность и инициативность:

- принцип наглядности позволяет установить связь между чувственно-рациональным восприятием и мышлением курсантов. Это можно достичь как путем личной демонстрации педагогом разучиваемых движений, так и демонстрацией фильмов, фотографий, методических пособий;

- принцип доступности заключается в адаптировании упражнений к уровню подготовки каждого курсанта;

- принцип системности подразумевает собой регулярные занятия и планомерное увеличение нагрузки;

- принцип динамичности заключается в регулярном изменении упражнений и форм занятий, с целью увеличения и поддержания интереса юных сотрудников.

Для успешной подготовки курсантов перед преподавателями ставится вопрос: как осуществить индивидуальный подход в условиях массового обучения, ведь количество часов, отведенных на изучение того или иного приема, ограничено. Преподавателю необходимо дать знания сотрудникам в данной области, чтобы они реализовали их на практике. Это реализуется диалектическим принципом высшей школы – совмещением коллективных и индивидуальных подходов в обучении. В зависимости от формы организации учебного процесса принято выделять следующие методы:

- словесный метод, в который входят: объяснение упражнений, рассказ историй из практики, отдача приказов и команд, замечания, проговаривание и личная дисциплинированность;

- визуальный метод занимает важное место в процессе физической подготовки. Он обеспечивает способность быстрому созданию представления об изучаемом упражнении, что в последствии помогает грамотно и правильно выполнять поставленные задачи.

- очень часто в теории и методике физического воспитания выделяют такой метод, как «упражнения». Их используют в качестве средств физического воспитания. Практические упражнения должны выполняться с особой плотностью и повышенной физической активностью [11; 12].

Система методических навыков обучения на занятиях по физической подготовке включает несколько этапов:

- ознакомление. Для правильного выполнения упражнений и повышения своих навыков и способностей необходимо представление об изучаемом упражнении и четкое понимание его структуры;
- тренировка. Состоит из повторяющихся техник и упражнений во все более сложных условиях. Предназначены для тренировки прикладных физических и умственных качеств;
- совершенствование. Часто используются интерактивные методы в виде соревнований и игр, которые позволяют увеличить нагрузку и улучшить эмоциональное настроение курсантов [13; 14].

Системный подход к физической подготовке курсантов требует комплексного решения проблем мотивации, индивидуального подхода, эффективной методики и повышения уровня подготовки преподавателей. Реализация описанных принципов и задач позволит сформировать у курсантов необходимые навыки, повысить их профессиональную состоятельность и обеспечить их физическое и психологическое здоровье, что крайне важно для успешного выполнения служебных задач.

1. Баркалов С.Н. Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2015. № 4 (32). С. 121–129. EDN VQYHCJ.

2. Кузнецов М.Б., Осипов Д.В. Некоторые аспекты процесса физической и психологической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): сборник материалов международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 194–197. EDN YSVLTV.

3. Струганов С.М., Дружинин А.В., Гаврилов Д.А. Подготовка и организация занятий по физической подготовке с сотрудниками силовых ведомств для борьбы с организованной преступностью и террористическими актами // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2020. № 4 (7). С. 231–235.

4. Алдошин А.В., Алдошина Е.А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 50–54. EDN XQGNQL.

5. Струганов С.М., Панов Е.В. Психологические вопросы при подготовке кадров для органов внутренних дел // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2023. № 3 (21). С. 59–66.

6. Губанов Э.В. Круговая тренировка как метод развития базовых физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 томах. Том I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 87–90. EDN ZCAQHT.

7. Панова О.С., Струганов С.М., Крючков В.В., Моторин Л.В. Онтокинезиологический подход в организации многолетней физической подготовки сотрудников женского пола ОВД России // Перспективы науки. 2020. № 10 (133). С. 66–69.

8. Пахомов В.И. История бега. Оздоровительный бег как средство поддержания физической формы человека // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 124–132. EDN PCUZYH.

9. Струганов С.М. Инновационные методы повышения физической подготовленности сотрудников силовых ведомств // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. В 2 томах. Том I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 198–202.

10. Кузнецов М.Б. К вопросу о здоровом образе жизни курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 4 (40). С. 61–66. EDN JARGKC.

11. Арутюнян В.Н., Стручков А.С., Лионтер В.В. Формирование системы методических навыков обучения на занятиях по физической подготовке у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Молодой ученый. 2020. № 35 (325). С. 182–185.

12. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Алдошин А.В. Проектирование физической подготовки в вузах МВД России с учетом особенностей психофизической организации личности слушателей, обучающихся по профилю ГИБДД // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 57–62. EDN YPWKOT.

13. Баркалов С.Н., Флусов Е.В., Струганов С.М. Проведение комплексных практических занятий по физической и огневой подготовке в образовательных организациях МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 3. С. 3–17. EDN PYUEAE.

14. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2015. № 3 (54). С. 48–50. EDN UISQXJ.

#### **Сведения об авторах**

Нужненко Анастасия Вадимовна, преподаватель кафедры физической подготовки.  
Ростовский юридический институт МВД России.

344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, д. 83.

Филиппович Владимир Александрович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Сибирский юридический институт МВД России.

660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20.

#### **Ключевые слова**

Физическая подготовка; мотивация; самосовершенствование; методика обучения; профессиональные навыки.

**Панов Е.В.**

### **Особенность оценивания спортсменов в разделе демонстрации техники боевых приемов борьбы по виду спорта «Служебно-прикладной спорт»**

В структуре комплексной подготовки сотрудников МВД России важное место занимает умение применять огнестрельное оружие, способность владеть боевыми приемами борьбы и общая физическая подготовленность. Все то, что изучают сотрудники полиции во время обучения в образовательных организациях и центрах профессиональной подготовки, не всегда помогает в служебной деятельности в плане применения на практике изученного материала. Данная ситуация возникает из-за отсутствия реальной практической стороны. Практическое отсутствие комплексного применения огнестрельного оружия и физической силы может привести к различным ситуациям, где может пострадать гражданин и сам сотрудник. В связи с этим в 2022 году спортивным отделом ГУРЛС МВД России был разработан и зарегистрирован Минюстом России новый вид спорта в реестре служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта Министерства спорта России – «Служебно-прикладной спорт».

Служебно-прикладной спорт – это молодое и набирающее обороты спортивное направление в системе МВД России, включающее в себя аспекты подготовки сотрудников полиции к выполнению служебных обязанностей, с которыми они сталкиваются при задержании правонарушителей [1; 2; 3]. Указанный вид спорта включает две спортивные дисциплины: 1) троеборье; 2) полоса препятствий со стрельбой.