

По прогнозам, данная система позволит:

- сделать оценку пригодности для службы более объективной;
- сократить разрыв между теорией и практикой;
- улучшить мотивацию обучающихся путем использования практических и понятных упражнений;
- определять слабые стороны в подготовке конкретного сотрудника (навыки, стратегия, ментальное состояние);
- в полном объеме выполнять требования приказа № 44 по практической ориентации, комплексной и непрерывной подготовке.

Таким образом, проведенный анализ выявил необходимость модернизировать систему оценки техники бросков в ОВД в соответствии с новыми требованиями, установленными в приказе № 44.

Предложенная трехуровневая модель комплексной оценки («Техническая правильность» – «Тактическая эффективность» – «Надежность в условиях стресс-факторов») позволяет преодолеть формальный подход и перейти к оценке реальной профессиональной компетенции. Она напрямую способствует реализации ключевых принципов приказа № 44: интеграции видов подготовки, ее практической направленности и ориентации на формирование надежных, готовых к действию в экстремальных условиях кадров.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на экспериментальную апробацию данной модели, разработку конкретных оценочных листов и методических рекомендаций для образовательных организаций МВД России.

М.Р. Таштимиров,

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

**Общая физическая подготовка
как основа профессионально-прикладной подготовки
курсантов образовательных организаций МВД России**

Современная служба в органах внутренних дел Российской Федерации предъявляет к сотрудникам исключительно высокие требования в отношении их физической готовности. Выпускник ведомственного вуза должен не только успешно сдавать нормативы, но и в реальных условиях демонстрировать способность применять физическую силу и боевые приемы борьбы, решать оперативно-служебные и служебно-боевые задачи, сохраняя при этом стабильную работоспособность. Как справедливо отмечено С.В. Кузнецовым и А.Н. Волковым, «общая физическая подготовка – это фундамент всей профессионально-прикладной физической подготовки курсантов». Действитель-

но, без качественной базы ОФП невозможно формирование специальных навыков, полноценная адаптация организма к неблагоприятным факторам и тем более устойчивая мотивация к здоровому образу жизни.

Нормативным основам этого процесса посвящен Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где физическая культура определяется как «совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека».

Связь между конкретными физическими качествами и типовыми оперативными задачами наглядно иллюстрируется таблицей, которую С.В. Кузнецов и А.Н. Волков (со ссылкой на исследование В.Г. Колюхова) приводят в своей работе. Так, для пресечения массовых беспорядков требуется абсолютная и взрывная сила вкупе со специальной выносливостью; охрана правопорядка на улицах базируется на общей и специальной выносливости плюс скоростно-силовые качества; розыск и задержание вооруженных преступников немыслимы без общей и специальной выносливости, а также абсолютной и взрывной силы. Из этого следует прямая зависимость: уровень физической подготовленности курсанта напрямую детерминирует успешность выполнения широкого спектра профессиональных обязанностей.

Одним из серьезнейших вызовов для системы физической подготовки в вузах МВД стал режим самоизоляции в период пандемии COVID-19. Спортивные залы оказались закрыты, плановые занятия отменены, передвижение жестко ограничено. С.В. Паршин констатирует тревожную тенденцию: «низкая физическая активность в условиях самоизоляции и отсутствии занятий по физической подготовке может привести к снижению работоспособности курсантов, которые не смогут в должной мере выполнять стоящие перед ними служебные обязанности». Выходом из этой ситуации автор считает применение кроссфит-комплексов, которые «способны задействовать практически все мышцы тела человека» и, что критически важно, позволяют эффективно тренироваться даже в малогабаритной квартире. С.В. Паршин перечисляет конкретные упражнения, не требующие специального оборудования: прыжки через скакалку, джампинг джек, приседания с собственным весом («воздушные»), берпи, отжимания, приседания на одной ноге («пистолетик»). Помимо этого автор предлагает готовые кроссфит-программы: «Синди» (5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний, максимальное число кругов за 20 минут), «Табата» (20 секунд работы, 10 секунд отдыха, 8 циклов на каждое из четырех упражнений) и «Энджи» (100 подтягиваний, 100 отжиманий, 100 подъемов туловища, 100 приседаний на время). При этом автор оговаривает универсальный характер кроссфита: после корректировки интенсивности он подходит как мужчинам, так и женщинам.

Помимо высокоинтенсивных круговых тренировок, важную роль в общей физической подготовке курсантов играют спортивные игры, и особенно

регби. М.М. Магомедалиев, С.П. Ячменев и А.В. Иванов провели детальный анализ влияния этого вида спорта на ОФП. Они указывают, что регби включает статическую схватку, командное взаимодействие и жесткое распределение ролей. Авторы прямо утверждают: «Частая смена направления атаки и смена позиции увеличивает шансы курсантов и слушателей на предварительную подготовку к сдаче челночного бега на время. Эффективная и преобладающая работа руками и способствующие укреплению мышц упражнения создают благоприятную обстановку для выполнения отжиманий, подтягиваний на брусьях и тяги гири». Длительный характер матча с высокими энергозатратами развивает общую выносливость, а необходимость мгновенно реагировать на «угрозы» со стороны соперника моделирует оперативно-служебную обстановку. Кроме того, авторы отмечают положительное влияние регби на сердечно-сосудистую систему и уровень стрессоустойчивости.

Однако даже самые эффективные упражнения не дают результата без систематичности и продуманной организации. А.А. Павлова и И.Н. Подрезов настаивают на важности секционной работы по спортивным единоборствам: «секционная работа по спортивным единоборствам позволяет: закрепить навыки и умения, полученные на занятиях по физической подготовке; усовершенствовать технику действий при использовании мер принуждения; повысить общий уровень физической подготовленности к действиям в экстремальных условиях». Речь идет об универсальном бое, рукопашном бое, боевом самбо и дзюдо. Авторы обращают внимание на проблему индивидуальных различий – не секрет, что «один и тот же учебный вопрос может быть посилен для одного курсанта и непонятным для другого, поэтому существует необходимость проведения индивидуальных и специализированных дополнительных занятий». В числе основных средств ОФП называются бег, плавание, растяжка, силовые тренировки, а также утренняя физическая зарядка и спортивно-массовая работа. С.В. Паршин делает акцент на самостоятельной подготовке – навыке, который курсанты должны освоить еще в вузе: предложенные им кроссфит-комплексы пригодны для индивидуального выполнения без контроля преподавателя, что особенно ценно при дистанционном обучении или в условиях дефицита пространства.

Результативность ОФП неразрывно связана и с воспитанием морально-волевых качеств. М.М. Магомедалиев, С.П. Ячменев и А.В. Иванов, опираясь на классические положения теории физической культуры, выделяют требование «развития волевых качеств с учетом индивидуальных особенностей учащихся» и, что не менее важно, «безопасного проведения уроков», особенно при выполнении травмоопасных упражнений. Эти положения полностью корреспондируют с задачами профессионально-прикладной подготовки, где сотрудник ОВД обязан действовать решительно, но в рамках закона и техники безопасности. А.А. Павлова и И.Н. Подрезов резюмируют: «физическая готовность курсантов образовательных организаций МВД

России выступает базовым качеством, проявляющимся в высоком уровне профессионализма, способности к выполнению оперативно-служебных задач». Высокий уровень ОФП, как они добавляют, обеспечивает не только сохранение собственной жизни в экстремальной ситуации, но и безопасность сослуживцев.

Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на разработку кроссфит-программ, адаптированных под конкретные специализации сотрудников ОВД (патрульно-постовая служба, уголовный розыск, спецподразделения), а также на количественную оценку влияния систематических занятий регби на динамику сдачи нормативов по общей физической подготовке.

С.А. Фомин,

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

Современные модели силовой подготовки единоборцев (рекомендации ученых и экспертов)

Как известно, различные виды спортивных единоборств помимо того, что являются привлекательными для значительного количества зрителей, составляют еще и значимую часть (от 20 до 25% от общего количества наград) медалей, которые соревнующиеся спортсмены-единоборцы могут завоевать для своей страны на летних Олимпийских играх. Зрительский интерес и медальные амбиции привлекают в «Олимпийские» виды спортивных единоборств (бокс, дзюдо, вольная, греко-римская и женская борьба, тхэквондо, фехтование, каратэ) все большее количество молодых людей, желающих добиться значимых спортивных результатов.

Поскольку рост соревновательных достижений спортсменов неразрывно связан с уровнем их соревновательной подготовленности (в который наряду с тактико-технической и психологической, входят еще функциональная и физическая подготовленность), требования к уровню функциональной и физической подготовленности единоборцев постоянно растут. Научные исследования выявили достоверную связь между показателями физической силы и мощности (взрывной силы и анаэробной выносливости) и уровнем соревновательных достижений квалифицированных единоборцев¹. В связи с

¹ Преимущества использования различных видов силовой тренировки в соревновательном цикле квалифицированных единоборцев / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, Е.А. Земба // Наука и спорт: современные тенденции, 2025. Т. 13, № 3 (51). С. 107-115; Effects of strength training on physical fitness of Olympic combat sports athletes: A