

Библиографический список

1. Зотин, В.В. Роль биохимического контроля тренировочном процессе спортсменов-легкоатлетов / В.В. Зотин, А.А. Мельничук // Устойчивое развитие: наука и практика. – 2020. – № S2 (26). – С. 176-179.
2. Зотин, В.В. Физическое состояние студентов в процессе систематических занятий легкой атлетикой / В.В. Зотин, М.Н. Антоненко // Форум молодых ученых. – 2018. – № 5-1(21). – С. 266-271.
3. Effects of Running on Chronic Diseases and Cardiovascular and All-Cause Mortality / Carl J. Lavie, Timothy S. Church, Richard V. Milani, Steven N. Blair. – URL: [https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(15\)00621-7/fulltext](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(15)00621-7/fulltext).
4. Effect of Sunscreen Application Under Maximal Use Conditions on Plasma Concentration of Sunscreen Active Ingredients / Murali K. Matta, Robbert Zusterzeel, Nageswara R. Pilli. – URL: https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2733085?guestAccessKey=e_ad4492-fe70-4f53-970d-d63bfa1cdccd&utm_source=For_The_Media&utm_medium=referral&utm_campaign=ftm_links&utm_content=tfl&utm_term=05062019.
5. Endurance exercise more beneficial to your health than resistance exercises / Ferdinand von Walden. – Journal of Applied Physiology, 2021. – URL: DOI: 10.1152/jappphysiol.00706.2019.

Толстикова Л.А.

Научный руководитель В.М. Дворкин

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В связи с тем, что служба сотрудника ОВД предполагает значительную физическую и моральную нагрузку, риски для здоровья и жизни, в образовательных организациях МВД России уделяется особое внимание подготовке кадров в органах внутренних дел. Такая организация обучения имеет комплексный характер и включает в себя общую физическую подготовку (ОФП), то есть систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие и поддержание профессионально важных качеств (силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости), а также специальную физическую подготовку, задачей которой является формирование двигательных навыков правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России регламентирована Наставлением по организации физической подго-

товки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 и Порядком подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275, которые определяют порядок выполнения каждого упражнения и содержат перечень всех разделов, необходимых для освоения курсантами в течение учебного процесса, что отличает ведомственные ВУЗы от других высших образовательных организаций.

Кроме того, еще одним существенным отличием является то, что общая физическая подготовка в образовательных организациях МВД России имеет более профессиональный характер, например, включает в себя прохождение обучающимися специальной имитированной полосы препятствий. К сожалению, сегодня многие образовательные организации МВД России перестают использовать прохождение полосы препятствий, как одного из этапов сдачи экзамена по физической подготовке, что является негативной тенденцией. Полагаем, что умение в максимально короткий срок преодолевать непростые препятствия является важнейшим навыком для сотрудника при выполнении его оперативно-служебных задач.

Помимо полосы препятствий, ОФП в образовательных организациях МВД России включает в себя легкую атлетику, прикладную гимнастику, атлетическую и лыжную подготовку и плавание.

Основным видом служебно-прикладной физической подготовки является обучение курсантов и слушателей боевым приемам борьбы, которое включает в себя непосредственно обучение самой технике борьбы, приемам задержания противника, способам освобождения от захватов и обхватов противника, навыкам защиты от ударов, как руками и ногами, так и иными предметами, сковыванию наручниками, связыванию веревкой и брючным ремнем, а также технике досмотра лица в разных положениях индивидуально или в группе.

Основным направлением в повышении физической подготовленности видится совершенствование методики обучения двигательным навыкам. Считаем нецелесообразной тенденцию к отмене специализированных имитационных трасс, так как подобные занятия позволяют обучающимся не только отработать и улучшить свои физические умения, но и побороть некоторые психологические барьеры, связанные, например, со страхом высоты или замкнутого пространства.

Говоря о повышении эффективности служебно-прикладной физической подготовки, представляется важным моделирование реально возможных ситуаций. Отработка приемов без сопротивления по типу «полного подчинения», когда оппонент уже знает дальнейшие действия и самостоятельно заводит руки за спину, не дожидаясь каких-либо действий

выполняющего прием, неэффективна, поскольку, столкнувшись в реальной служебной ситуации с сильным противником, сотрудник не сможет правильно применить тот или иной прием. Для преодоления данной проблемы и улучшения качества физической подготовки следует отработать боевые приемы борьбы с полным сопротивлением, чтобы обучающийся мог прочувствовать правильность своих действий, а также понимать свои ошибки при применении таких приемов.

Важную роль играет пересмотр учебной программы, которая на сегодняшний день имеет низкую результативность. В том числе это вызвано отсутствием строгой методической последовательности проведения занятий по разделам физической подготовки, комплекса занятий по физической, огневой, тактико-специальной и иной подготовке, незначительным вниманием к теоретической части.

Подводя итог, отметим, что этап развития ведомственной системы подготовки кадров претерпевает активные изменения. Это связано с тем, что на данный момент не во всех образовательных организациях МВД России налажен эффективный механизм проведения занятий по физической подготовке. Причинами могут являться: отказ от эффективных и проверенных временем форм занятий, детально не продуманная учебная программа. В связи с этим необходимо придавать физической подготовке сотрудников более важное значение, постоянно совершенствуя методики занятий, повышая эффективность физической подготовки курсантов и слушателей. Эффективное формирование необходимых двигательных навыков могут не просто помочь в выполнении служебных обязанностей, но и вовсе стать жизненно необходимыми.

Библиографический список

1. Повышение уровня технических умений выполнения приемов борьбы у девушек-курсантов образовательных организаций МВД России средствами координационных тренировок / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, А.Ю. Осипов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9(187).– С. 68-72.
2. Овчинников, В.А. Педагогический контроль физической подготовки в высших образовательных учреждениях МВД России / В.А. Овчинников // Известия ВГПУ. – 2008. – С. 27-31.
3. Применение сопряженного метода в физической подготовке обучающихся в образовательных организациях МВД России и учреждениях образования МВД Республики Беларусь : учебно-методическое пособие / В.М. Дворкин [и др.] – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2022. – 60 с.