

мися в образовательных организациях МВД России – будущими сотрудниками органов внутренних дел, однозначно влечет выпуск специалистов, не соответствующих требованиям, предъявляемым к современному техническому и информационному прогрессу.

Рассматривая структуру методической системы обучения, прихожу к выводу о том, что ключевой её составляющей является цель обучения. Особенность методической

системы обучения информатики состоит в технологической направленности ее компонентов. В связи с этим обратимся к термину «технология». В частности, под педагогической технологией понимается методология проектирования и анализа образовательных процессов с учетом ее ресурсов, привлекаемых для получения наибольшего качества образования.

Фомин С.А.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Профессионалы, ученые и эксперты в области профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел и других правоохранительных структур прямо указывают на значительный рост количества преступлений, в том числе связанных с применением оружия и/или физической силы в большинстве стран мира. Помимо этого, эксперты отмечают, что сегодня деятельность сотрудника полиции может быть связана с противодействием общественным беспорядкам или ликвидацией последствий техногенных катастроф или несчастных случаев¹. Эффективность профессиональной деятельности сотрудника полиции в этих условиях будет зависеть от целого ряда физических характеристик: уровня развития силовых, скоростно-силовых, аэробных способностей и технических навыков противодействия правонарушителя. В то же время в научной литературе представлены убедительные данные о недостаточном уровне физической подготовленности сотрудников полиции как в нашей стране, так и в ряде других стран мира, что не способствует успешному решению различных оперативных задач, возникающих в профессиональной деятельности полицейских. Следует также отметить, что

уровень физической подготовки сотрудников полиции демонстрирует тенденцию снижения основных характеристик в зависимости от продолжительности службы, что указывает на необходимость постоянного совершенствования основных компонентов физической подготовки: мышечной силы, ловкости, кардиореспираторной подготовленности, быстроты и гибкости².

Следует отметить существенные недостатки в программах обучения курсантов образовательных организаций МВД России по физической подготовке, связанные с недостаточным объемом времени, отводимым на изучение тем, отражающих специфику эффективных действий сотрудника в борьбе лежа (приемы борьбы лежа, удушающие приемы, уходы из опасных положений и т.д.). Анализ научной литературы свидетельствует, что сотрудникам полиции часто приходится применять физическую силу против правонарушителей, вследствие чего сотрудник оказывался в положении лежа³. Эффективность действий сотрудника полиции в таких случаях будет напрямую зависеть от уровня физической подготовленности и уровня сформированности технических умений выполнения боевых приемов борьбы.

¹ Marins E.F., David G.B., Del Vecchio F.B. Characterization of the physical fitness of police officers: a systematic review // Journal of Strength and Conditioning Research. 2019. № 33(10). С. 2860-2874.

² Massaça L.M., Santos V., Monteiro L.F. Identifying the physical fitness and health evaluations for police officers: Brief systematic review with an emphasis on the Portuguese research // Biology. 2022. № 11(7). 1061.

³ Гуралев В.М., Гуралев А.В., Осипов А.Ю., Филиппович В.А. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 52-3. С. 34-41.

Необходимо также упомянуть и о отсутствии единодушия во взглядах специалистов на проблему эффективности обучения курсантов и сотрудников полиции бросковой технике (технике выполнения бросков из некоторых видов контактных единоборств: дзюдо, самбо, боевое самбо и т.д.). Некоторые специалисты отрицают эффективность применения бросковой техники в ситуациях, связанных с использованием физической силы сотрудником полиции при пресечении правонарушений. Помимо этого, присутствуют и значительные недостатки в методике обучения бросковой технике курсантов образовательных организаций МВД России, связанные, например, с отсутствием формирования у обучающихся умений выведения противника из положения устойчивого равновесия при выполнении различных бросков¹. На наш взгляд, формирование необходимых умений и навыков эффективного использования бросковой техники сотрудниками органов внутренних дел является целесообразным, поскольку анализ научной литературы показывает, что в некоторых случаях при задержании правонарушителей сотрудники полиции не могут эффективно применить боевые приемы борьбы. По мнению экспертов, данная ситуация связана с существенным недостатком практических (профессиональных) навыков применения боевых приемов борьбы (в том числе и бросков) в служебной деятельности, связанной с силовым пресечением различных правонарушений².

Акцентируя внимание на различных аспектах совершенствования уровня физической подготовки офицеров и сотрудников полиции, следует отметить, что методы физической подготовки сотрудников должны соответствовать тенденциям времени и способствовать эффективному решению профессиональных задач, возникающих перед

полицейскими. В частности, зарубежные эксперты указывают, что программы физической подготовки курсантов, обучающихся в полицейских академиях США, регулярно обновляются с учетом требований к уровню физической подготовки полицейских. Если в начале XXI века большинство программ физической подготовки состояли из комплекса упражнений, выполняемых с весом тела (сгибание рук в упоре, подтягивание, приседание, бег), то в последующем в программы физической подготовки вошли комплексы ВИИТ (интервальные тренировки высокой интенсивности) и силовые тренировки с отягощениями³. Схожие программы физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, основанные на использовании средств ВИИТ и силовых тренировок, сегодня предлагают использовать и отечественные специалисты⁴, но пока эти методики не используются на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России.

Особо следует отметить существенный недостаток научных знаний в области повышения уровня физической и технической подготовки к выполнению служебных обязанностей у женщин – курсантов и сотрудников полиции. Лишь отдельные исследования освещают данную проблематику, в частности, специалисты рекомендуют использовать специальные координационные тренировки (вестибулярная устойчивость + сохранение устойчивого равновесия) для повышения уровня техники выполнения боевых приемов борьбы у девушек-курсантов вузов МВД России⁵.

В заключение отмечам, что, несмотря на наличие проблем, связанных с недостатками в организации процесса физической подготовки курсантов и сотрудников полиции, в научной литературе представлено большое количество актуальных исследований, позволяющих улучшить процесс профессио-

¹ Гуралев В.М., Осипов А.Ю., Шнаркин С.М. Обоснование целесообразности обучения и использования бросковой техники сотрудниками ОВД // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-2. С. 113-117.

² Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Воротник А.Н. Некоторые проблемы обучения бросковой технике курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1(25). С. 11-14.

³ Melton B., Ryan G., Zuege V., Rochani H., Anglin D., Dulla J. Evolution of physical training in police academies: Comparing fitness variables // Healthcare. 2023. № 11(2). 261.

⁴ Osipov A., Lyakh V., Guralev V., Ratmanskaya T., Kudryavtsev M., Nagovitsyn R. Improving of special physical fitness and workability of female police cadets // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences. 2021. № 14(2). С. 257-265.

⁵ Подр.: 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.

нальной подготовки полицейских в части повышения уровня общей физической подготовки и значимого повышения уровня технических умений применения боевых приемов борьбы (в частности, бросковой тех-

ники) сотрудников силовых структур. Внедрение результатов подобных исследований в образовательный процесс вузов МВД России могло бы повысить качество обучения.

Анисимов В.А.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

Физическая подготовка является неотъемлемой частью профессиональной деятельности сотрудников полиции. В рамках своих обязанностей полицейские часто сталкиваются с различными ситуациями, требующими физической выносливости, силы и скорости. Поэтому для эффективного выполнения служебных обязанностей сотрудники полиции должны быть подготовлены как физически, так и психологически.

Физическая активность оказывает значительное влияние на уровень стресса и тревожности у сотрудников полиции по ряду причин, прежде всего, в силу ее способности стимулировать выработку нейротрансмиттеров, таких как серотонин и норадреналин. Эти вещества играют ключевую роль в регуляции настроения и ответе организма на стрессовые ситуации. Повышенный уровень физической активности способствует улучшению функционирования нервной системы и снижению проявлений тревоги и стресса у сотрудников полиции.

Более подробно остановимся на каждом аспекте, оказывающем влияние на уровень стресса и тревожности у сотрудников полиции.

1. Выработка эндорфинов: физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов радости и удовольствия, что благоприятно влияет на эмоциональное состояние и позволяет справляться со стрессом более эффективно. Эндорфины также способствуют снижению уровня тревожности.

2. Релаксация и расслабление: выполнение физических упражнений помогает расслабиться и снять напряжение, что способствует снижению уровня стресса и тревожности. Регулярная физическая активность может служить выходом из повседневной

работы и способствовать отдыху для ментального и эмоционального отдыха.

3. Улучшение самочувствия и настроения: физическая активность способствует улучшению общего самочувствия и настроения, что также помогает справиться со стрессом и тревожностью. После тренировки многие сотрудники полиции отмечают улучшение настроения и уменьшение внутреннего напряжения.

4. Улучшение сна: регулярная физическая активность способствует улучшению качества сна, что является важным фактором в снижении стресса и тревожности. Хороший сон способствует восстановлению организма и улучшению психического благополучия.

Улучшение эмоционального состояния для выполнения служебных обязанностей сотрудником полиции проявляется в повышении общей работоспособности и продуктивности. Положительные эмоции и высокий уровень мотивации, связанные с улучшенным эмоциональным состоянием, способствуют более эффективному выполнению задач, повышению уровня внимания и концентрации.

Управление стрессом становится проще с улучшением эмоционального состояния сотрудников полиции, работающих в напряженных и опасных условиях. Способность справляться со стрессом помогает работать более эффективно и безопасно.

Также благоприятное эмоциональное состояние способствует лучшей коммуникации, пониманию и поддержке в коллективе, способствует улучшению отношений с обществом, что важно для поддержания доверия и обеспечения безопасности.

Таким образом, физическая активность играет важную роль в снижении уровня