

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ВОЛГОГРАДСКАЯ АКАДЕМИЯ

ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ  
И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ  
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ  
К ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Материалы  
круглого стола и научно-практической конференции,  
посвященных 75-й годовщине Победы  
в Великой Отечественной войне*

Волгоград, 21 и 28 апреля 2020 г.

Выпуск 3



Волгоград  
ВА МВД России  
2020

УДК 355.5  
ББК 68.43я43  
В 74

Одобрено  
редакционно-издательским советом  
Волгоградской академии МВД России

**Вопросы** совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности [Электронный ресурс] : материалы круглого стола и научно-практической конференции / редколлегия: Р. В. Камнев и др. – Выпуск 3. – Электрон. дан. (10,5 Мб). – Волгоград : ВА МВД России, 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования : частота процессора не менее 2 ГГц ; операционная система от Windows XP SP3 до Windows 10 ; оперативная память не менее 2 Гб ; 10,5 Мб свобод. диск. пространства ; разрешение экрана не менее 800x600 ; оптический привод DVD-ROM/RW ; Adobe Acrobat Reader 8.0 и выше.

ISBN 978-5-7899-1236-2

В издание включены статьи педагогических работников образовательных организаций системы МВД России – участников межвузовского круглого стола «Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности» (28 апреля 2020 г.), а также курсантов и слушателей, студентов и магистрантов вузов Волгоградской области – победителей и призеров межвузовской научно-практической конференции «Проблемы физической подготовки в XXI веке: современные подходы» (21 апреля 2020 г.).

Издание предназначено курсантам и слушателям образовательных организаций системы МВД России, сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации.

**УДК 355.5**  
**ББК 68.43я43**

*Редакционная коллегия:* Р. В. Камнев (председатель), О. С. Панова (зам. председателя), Д. Г. Овечкин (отв. секретарь), В. А. Овчинников, В. Н. Галкин, В. С. Мартыненко, А. Ю. Плешивцев, Р. А. Исаев.

ISBN 978-5-7899-1236-2

© Волгоградская академия МВД России, 2020



## СОДЕРЖАНИЕ

### РАЗДЕЛ I

**Материалы межвузовского круглого стола  
«Вопросы совершенствования физической,  
тактико-специальной подготовки сотрудников полиции  
к оперативно-служебной деятельности»..... 7**

***Агафонов А. И.***

Биомеханический анализ  
техники прямых ударов ногами,  
изучаемых в процессе физической подготовки  
сотрудников полиции ..... 7

***Азаров Д. Н.***

Сравнительный анализ различных вариантов  
техники боковых ударов ногами,  
выполняемых сотрудниками органов внутренних дел..... 12

***Афиногенов Т. П., Назаренко Б. А., Барах А. М.***

Влияние силовых упражнений на качество стрельбы ..... 16

***Афиногенов Т. П., Назаренко Б. А., Синянский В. А.***

Влияние спортивного питания на спорт и фитнес..... 20

***Боренов А. Ю.***

Особенности боевой и спортивной подготовки сотрудников  
рабоче-крестьянской милиции НКВД И МВД СССР  
накануне и после Великой Отечественной войны (1941–1945 гг.) ..... 25

***Волков А. Н., Кузнецов С. В.***

Методические аспекты обучения взаимодействию  
при применении физической силы и боевых приемов борьбы ..... 30



**Говорун А. Ю.**

Особенности психоэмоционального состояния  
сотрудников органов внутренних дел  
при выполнении профессиональных обязанностей.....33

**Гусейнов А. А., Давлетов В. И.**

Использование современных технических средств  
при проведении занятий по тактико-специальной подготовке .....36

**Исаев Р. А.**

Актуальные вопросы физической подготовки  
сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.....41

**Камнев Р. В., Крючков В. В.**

Координационные способности  
как системообразующие качества физической подготовки  
сотрудников органов внутренних дел.....44

**Ковальченко А. А.**

Профилактика травматизма при игре головой в футбол.....48

**Крысин М. В., Серебрянников В. А., Сторожук А. В.**

К вопросу отправных понятий  
в нормативно-правовых актах МВД России,  
регламентирующих физическую подготовку .....51

**Крючков В. В.**

Физическая подготовка  
как средство повышения психологической устойчивости  
в оперативно-служебной деятельности  
сотрудников полиции России.....56

**Матвеев А. С., Мирзоев А. Р., Бутов В. В.**

Воспитание выносливости обучающихся  
образовательных организаций МВД России  
при подготовке к служебному биатлону.....60



***Овчинников В. А., Жарков С. А.***

Стрелковая подготовка – залог успеха  
в летнем служебном биатлоне.....67

***Панова О. С.***

Особенности физической подготовки  
курсантов и слушателей женского пола  
образовательных организаций МВД России  
на начальном этапе профессионального становления.....72

***Плешивцев А. Ю.***

Совершенствование процесса  
по физической подготовке курсантов и слушателей  
образовательных организаций МВД России .....76

***Серебрянников В. А., Крысин М. В., Мудренко Н. А.***

Болевые приемы в стойке и перспектива их представления  
в Наставлении по организации физической подготовки  
сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.....81

***Сидоренко О. А., Попков В. С., Чёмов В. В.***

Развитие максимальной скорости и специальной выносливости  
как основных факторов в подготовке бегунов на 400 метров.....89

***Тезиков Д. А.***

Формирование личности в кадетских полицейских классах  
с помощью участия в спортивных соревнованиях .....97

***Шилихин А. С., Коллак А. В.***

Физическая подготовка сотрудников МВД  
в Республике Казахстан.....100

***Щербаков О. Н.***

Теоретические и практические особенности  
защитных действий сотрудников органов внутренних дел  
от ударов руками .....106



## **РАЗДЕЛ II**

### **Материалы межвузовской научно-практической конференции**

**«Проблемы физического воспитания в XXI веке:  
современные подходы» ..... 112**

***Батырь И. Н., Андрейчук В. С.***

Методика развития координационных способностей  
средствами легкой атлетики у школьников 11–13 лет ..... 112

***Гурьянов С. А., Николаев Е. В., Панина Н. Г.***

Спортивно-оздоровительный центр  
как форма организации массовой физкультурной работы ..... 116

***Макаров В. И., Панина Н. Г., Николаев Е. В.***

К вопросу об эффективности организации  
и проведения врачебно-педагогического контроля  
в процессе занятий физической культурой и спортом ..... 119

***Ушакова О. Е., Чернов В. А.***

Скоростно-силовая подготовка юных метателей копья ..... 124

***Сурнина А. А., Прыткова Е. Г.***

Мотивация студенческой молодежи  
к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности ..... 126

***Сведения об авторах ..... 132***



**РАЗДЕЛ I**  
**МАТЕРИАЛЫ**  
**МЕЖВУЗОВСКОГО КРУГЛОГО СТОЛА**  
**«ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ,**  
**ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ**  
**К ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

*А. И. Агафонов*

**БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ**  
**ТЕХНИКИ ПРЯМЫХ УДАРОВ НОГАМИ,**  
**ИЗУЧАЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ**

По данным МВД России в числе причин гибели сотрудников полиции следует назвать их низкую подготовленность к правильному выполнению базовых (стандартных) боевых приемов борьбы при проведении силового задержания преступников, несоблюдение мер личной безопасности при изменении частной оперативной обстановки и угрозе применения оружия, совершения террористических актов. В связи с этим вопросы физической подготовки полицейских являются предметом дискуссий и требуют регулярного совершенствования.

Одним из наиболее значимых компонентов в структуре физической подготовки сотрудников МВД России выступает изучение ударной техники ногами и руками. Умение быстро и точно при развитии необходимых для нейтрализации противника усилий выполнить удар приобретает решающее значение в экстремальной ситуации. Полагаться здесь следует только на выработанные инстинкты и двигательные навыки, которые можно приобрести лишь при рационально построенном тренировочном процессе, в основе которого должны лежать достоверные данные, полученные научным и эмпирическим путем.



Нами был проведен сравнительный биомеханический анализ техники прямого удара сильнейшей ногой, выполняемого по цели (силомеру) и воздуху. Эти движения выбраны не случайно. В результате наблюдения за обучением сотрудников полиции ударам ногами был сделан вывод, что большую часть всех упражнений составляют целостные ударные движения нижними конечностями, имитируемые (по воздуху) или наносимые по специальным боксерским снарядам. Полученные сравнительные характеристики данных двигательных действий позволят внести коррективы в технику их выполнения и поспособствуют повышению эффективности тренировочного процесса сотрудников полиции.

В качестве ориентира была выбрана техника прямых ударов ногами, выполняемых высококвалифицированными спортсменами-рукопашниками. Их задача заключалась в том, чтобы за минимальный промежуток времени развить максимальные значения силы и скорости удара, т. е. удары выполнялись со скоростно-силовой установкой. Испытуемому давалось три попытки. Все результаты подвергались статистической обработке. Видеозапись осуществлялась с двух камер: одна была расположена вертикально сверху, вторая – сбоку от испытуемого. Скорость съемки составляла 60 кадров в секунду, а время движения одного кадра – 0,017 с. Расчет биомеханических показателей осуществлялся по методике анализа фото- и киноматериалов с некоторыми изменениями. Координаты характерных точек атлета определялись с помощью программы Photoshop. Изображение видеокadra увеличивалось, доводя размеры линеек осей координат до цены деления не менее 1 мм. Курсор в виде перекреста линий совмещался с границами маркера, по точке пересечения линий курсора определялись координаты характерных точек спортсмена (x, y). Значения координат заносились в электронные таблицы Excel. Промер абсолютного движения спортсмена осуществлялся с использованием программ AutoCad, Photoshop.

В результате биомеханического анализа было выявлено, что прямой удар правой сзади стоящей ногой по силомеру выполняется в основном за счет поступательного движения (80 %) всех звеньев тела к цели. На долю вращательного движения приходится 20 %.





Удар начинается с толчка сзади стоящей ноги от опоры, после чего она, максимально согнутая в коленном суставе, поднимается вверх, колено прижимается к груди, затем, разгибаясь в коленном суставе, продолжает движение по прямой в сторону цели. Одновременно с этим происходит смещение общего центра массы тела (ОЦМТ) на опорную ногу. Далее ОЦМТ выходит за проекцию линии опоры и движется к цели. В момент соприкосновения бьющей ноги с целью опорная нога находится под углом  $70^\circ$  к поверхности пола. Силовая линия опорности начинается со стопы опорной ноги, проходит через таз, правую ногу и упирается в цель.

Ударную массу прямого удара ногой составляют все части тела, движущиеся вперед и находящиеся на прямой – от точки опоры до цели. Удар наносится основанием пальцев или всей стопой. В структуре прямого удара ногой отчетливо выделяются две фазы: фаза формирования удара (61,5 % общего времени удара), которая включает толчок задней ноги от опоры, сгибание ее в коленном суставе и поднятие вверх; фаза выполнения удара (39,5 % общего времени удара), где бьющая нога, разгибаясь в коленном суставе, движется по прямой в сторону цели.

Время выполнения удара составляет 0,442 с. В фазе формирования происходит постепенное нарастание скорости движения ударной части ноги. Максимального значения скорости этот сегмент достигает к концу фазы (4,70 м/с). Наибольшая скорость голеностопного сустава наблюдается в середине фазы выполнения удара – 4,94 м/с. Затем имеет место предударное торможение, касание цели происходит на скорости 3,83 м/с.

Сравнительная характеристика техники прямых ударов ногой по воздуху и силомеру свидетельствует об отсутствии фазы формирования удара в первом случае, что говорит о преждевременном разгибании бьющей ноги в коленном суставе. В конечном счете это негативно сказывается на точности выполняемого технического приема. Колено бьющей ноги в фазе выполнения удара продолжает двигаться вверх. В результате ломается структура удара: ударная часть стопы движется не по горизонтальной прямой, а снизу вверх. В момент выпрямления бьющей ноги опорная нога находится под



углом  $80-85^\circ$  к поверхности пола. Удар по воздуху выполняется в основном за счет разгибания ударной ноги в коленном суставе. Ударную массу составляет вес голени и стопы. Меньшая скорость плечевого ( $1,29$  м/с) и тазобедренного ( $1,53$  м/с) суставов объясняется малой амплитудой движения и необходимостью сохранения равновесия на опорной ноге. Время выполнения удара –  $0,391$  с.

Данные, полученные в ходе биомеханического анализа прямых ударов сильнейшей ногой по цели и воздуху, свидетельствуют о том, что имеются существенные отличия в технике выполнения этих двигательных действий. Спортсмены не способны развить максимальные усилия при выполнении акцентированных прямых ударов при отсутствии цели. Появляется необходимость сдерживать движение отдельных частей тела для сохранения равновесия, вследствие чего сокращается амплитуда движения некоторых сегментов тела и искажается траектория их движения. Для исправления указанных ошибок в тренировочном процессе при отработке прямых ударов по воздуху необходимо использовать упражнения на улучшение устойчивости: наносить удары со сменой боевой стойки в конечной стадии движения, использовать различные отягощения, эспандеры, резиновые жгуты (это позволит усилить действие инерционных факторов бьющей конечности при ударе и в то же время создаст дополнительное сопротивление движению ударного сегмента). Нужно требовать от занимающихся развития максимальной силы и скорости удара при сохранении траектории и амплитуды движения всех частей тела, участвующих в ударе. Стоит минимизировать различия в технике прямых ударов ногами, выполняемых по цели, при которых спортсмен имеет возможность опереться в снаряд, тем самым включить всю массу в ударное движение и не провалиться, и по воздуху, когда спортсмен вынужден включать мышцы-антагонисты и посредством собственных усилий сохранять равновесие на опорной ноге. Это позволит отрабатывать одинаковую, наиболее рациональную технику ударов, что будет способствовать сокращению сроков обучения данным двигательным действиям и повысит эффективность процесса обучения, а в условиях противобор-



ства с преступником поможет сотруднику в случае промаха не провалиться, сохранить равновесие и положение боевой готовности к выполнению дальнейших атакующих или защитных действий.

### **Библиографический список**

1. Дановский, В. Р. Биомеханика / В. Р. Дановский, Г. А. Коновалов. – Омск : ОГУ, 1989. – 24 с.
2. Кузнецов, С. В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников ОВД РФ / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов ; под ред. С. В. Кузнецова. – Москва : ДГСК МВД России, 2016. – 415 с.
3. Методика проведения практических занятий по физической подготовке для сотрудников ОВД : учеб.-метод. пособие / В. А. Овчинников [и др.]. – Волгоград : ВА МВД России, 2016. – 144 с.
4. Овчинников, В. А. Теоретические и методологические аспекты обучения технике боевых приемов борьбы сотрудников полиции России : учеб.-метод. пособие / В. А. Овчинников, О. С. Панова, Е. П. Прилепин, А. С. Пряхин. – Волгоград : ВА МВД России, 2018. – 124 с.
5. Овчинников, В. А. Физическая подготовка : учебник / В. А. Овчинников, В. С. Якимович. – Волгоград : ВА МВД России, 2014. – 552 с.

© *Агафонов А. И., 2020*

\*\*\*



*Д. Н. Азаров*

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ ТЕХНИКИ БОКОВЫХ УДАРОВ НОГАМИ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Физическая подготовка является основой профессионального становления курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. При обучении у них формируются необходимые физические качества, а также навыки важнейших двигательных действий, таких как боевые приемы борьбы. Целью подготовки сотрудников в органах внутренних дел является формирование их готовности к успешному решению оперативно-служебных задач.

Неотъемлемую часть профессионального мастерства сотрудников ОВД составляет физическая подготовка, один из основных разделов которой – раздел «Боевые приемы борьбы». От умения применить их в экстремальной ситуации в противоборстве с соперником, под угрозой холодного или огнестрельного оружия иногда зависят жизнь и здоровье полицейского. Особый акцент в рамках этого раздела нужно сделать на теме «Удары и защита от ударов».

Обучающиеся осваивают технику одиночных ударных движений руками и ногами, защитных действий, а также различные атакующие и защитные технико-тактические комбинации. Безусловно, удары применяются при проведении многих приемов борьбы в качестве расслабляющих, от эффективности их применения нередко зависит успешность всего приема. При задержании правонарушителей сотрудники полиции наиболее часто используют удары руками и ногами, а также защитные действия от ударов и летящих предметов уколами, уклонами и подставками конечностей. Точные удары, нанесенные в уязвимые места, являются эффективным средством подавления активного сопротивления преступника. Они могут применяться как самостоятельно, так и в комбинациях с ударами палкой специальной, болевыми и другими приемами. Их технику определяет уровень индивидуальных возможностей обучающегося.



Нами было принято решение провести сравнительный биомеханический анализ техники боковых ударов сильнейшей ногой, выполняемых по цели (силомеру), воздуху, после предварительного удара разноименной рукой, после шага разноименной ногой в направлении удара. Это базовые, наиболее эффективные и часто применяемые в тренировочном процессе ударные движения. Технике их выполнения целесообразно уделить особое внимание. Результаты биомеханического анализа пополняют теоретический запас знаний тренерско-преподавательского состава и будут способствовать совершенствованию имеющейся методики обучения данным двигательным действиям.

В исследовании принимали участие 18 сотрудников ОВД, имеющих наиболее высокий уровень физической и технической подготовленности. В целях получения биомеханических показателей проводилась видеосъемка двумя камерами: одна была расположена сверху, вторая сбоку от испытуемого. Раскадровка видеозаписи осуществлялась с помощью компьютерной программы Aurora Media Workshop. Все биомеханические показатели определялись с использованием персонального компьютера по методике Н. И. Санниковой.

При выполнении бокового удара сзади стоящей ногой по силомеру в первую очередь поворачивается плечевой пояс, затем происходит поворот таза и движение ноги к цели, которое идет как бы сверху вниз. До начала отрыва ударной ноги от опоры плечевой пояс уже опережает разворот таза на  $45^\circ$ , а когда плечи остановились, таз и бедро отстают уже на  $90^\circ$ . Когда бедро бьющей ноги выносится вперед, с началом его торможения (угол сгибания в коленном суставе менее  $90^\circ$ ) происходит захлест голени и ступни по принципу кнута, при котором скорость последней достигает в среднем  $15,39$  м/с. Затем имеет место предупредительное торможение ( $13,1\%$ ) за счет напряжения мышц-антагонистов, касание цели происходит на скорости  $13,37$  м/с. Максимальная скорость плечевого сустава в среднем составила  $4,51$  м/с, тазобедренного –  $3,51$  м/с, коленного –  $9,9$  м/с. В момент касания подъемом стопы цели угол между бедром и голенью сохраняется и составляет около  $170^\circ$ .



Нами было выявлено следующее: при выполнении бокового удара сзади стоящей ногой по силомеру за счет полноценного включения всех звеньев тела в ударное движение и большей амплитуды движения развивается более высокая конечная скорость – 15,39 м/с (при ударе по воздуху – 13,41 м/с). Время выполнения удара по силомеру дольше – 0,408 с (при ударе по воздуху – 0,374 с). При выполнении бокового удара сзади стоящей ногой по силомеру в удар включается масса всего тела, а при ударе по воздуху в целях сохранения равновесия ударную массу составляет только масса бьющей ноги.

В результате сравнения бокового удара ногой из исходного положения – боевой стойки и после выполнения удара разноименной рукой можно заключить, что удар ногой, нанесенный после удара рукой, имеет большую силу и скорость. Это объясняется двумя факторами: 1) бьющая рука, возвращаясь в исходное положение после удара, усиливает поворот плечевого пояса за счет включения мышц бицепса и задней дельтовидной мышцы; 2) удар рукой способствует развороту туловища, что увеличивает радиус движения плечевого пояса до  $120^\circ$  и, соответственно, время работы задействованных в движении мышечных групп. В конечном счете максимальная скорость движения плечевого сустава достигает 5,33 м/с. При такой технике выполнения движения ударная часть ноги (голеностопный сустав) способна развивать более высокую скорость по сравнению с ударами из исходного положения – боевой стойки, ее среднее значение достигает 15,79 м/с, что влечет за собой увеличение силы удара.

Если же удар разноименной рукой нанесен с шагом вперед, то в дополнение ко всему увеличивается расстояние между ударной частью ноги (голеностопом) и осью вращения (опорной ногой). Это способствует увеличению радиуса движения бьющей конечности на длину шага, а значит, времени работы задействованных в движении мышечных групп. Кроме того, поступательное движение тела спортсмена при переносе центра тяжести на опорную ногу задает начальное ускорение вращательному движению всех звеньев тела,



участвующих в ударе. В результате скорость движения голеностопного сустава увеличивается в среднем на 0,48 м/с.

Данные, полученные в ходе биомеханического анализа, свидетельствуют о значительных различиях в технике выполнения боковых ударов ногами, наносимых по цели, воздуху, после удара разноименной рукой, после предварительного шага вперед разноименной ногой. В связи с этим необходимы разработка и внедрение в процесс обучения отдельных комплексов специально-подготовительных упражнений, направленных как на разучивание одиночных боковых ударов ногами, выполняемых в различных вариантах, так и на освоение их отличительных элементов. Особое внимание следует уделить методике обучения боковым ударам по воздуху. При выполнении таких движений со скоростно-силовой установкой занимающиеся в целях сохранения равновесия и положения боевой готовности существенно ограничивают амплитуду и искажают траекторию движения отдельных частей тела, тем самым снижают их вклад в ударное двигательное действие. Тем не менее при обучении боковым ударам ногами эти упражнения используются достаточно часто, что может негативно влиять на формирование рационального двигательного навыка. Методику обучения данным ударам необходимо дополнять упражнениями на улучшение устойчивости (стоя на одной ноге), увеличение амплитуды и сохранение траектории движения всех частей тела, участвующих в ударе при выполнении акцентированных боковых ударов ногами. Безусловно, такой подход к обучению боковым ударам ногами будет способствовать сокращению сроков освоения изучаемых движений, повышению качества владения двигательными действиями и эффективности тренировочного процесса.

### **Библиографический список**

1. Агафонов, А. И. Основы техники выполнения ударов в единоборствах / А. И. Агафонов, В. А. Овчинников // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сб. материалов XIX междунар. науч.-практ. конф. : в 2 т. – Иркутск : ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – С. 9–13.





2. Овчинников, В. А. Методика обучения сотрудников органов внутренних дел технике ударов руками и ногами в рамках проведения секционных занятий по рукопашному бою в высших образовательных организациях МВД России / В. А. Овчинников, А. И. Агафонов, И. Л. Гросс, Ю. Б. Ленева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 172–176.

© Азаров Д. Н., 2020

\*\*\*

*Т. П. Афиногенов, Б. А. Назаренко, А. М. Барах*

## **ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА КАЧЕСТВО СТРЕЛЬБЫ**

Нами было проведено исследование влияния силовых упражнений на качество стрельбы из боевого пистолета Макарова. Предполагалось, что выполнение разработанного авторами статьи комплекса силовых упражнений повысит его, а также окажет благоприятное воздействие на физическую и психологическую составляющие подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Для этого были отобраны 20 курсантов 4 курса очной формы обучения Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России женского и мужского пола, которых мы поделили на две равные по навыкам стрельбы группы. Далее посредством таких упражнений, как медленная стрельба из пистолета Макарова и упражнение № 5 «Скоростная стрельба после физической нагрузки», мы выявили уровень владения огнестрельным оружием в обеих группах. По итогам выполнения указанных нормативов они показали практически одинаковый результат. За медленную стрельбу первая группа набрала 730 очков из 1 000 возможных, вторая – 714 соответственно. В упражнении № 5 у первой группы 26 попаданий из 40 возможных, у второй – 28.





В качестве эксперимента для первой группы нами был разработан комплекс физических упражнений, который должен повысить уровень и качество стрельбы. Вторая группа осталась без физических нагрузок.

Комплекс физических упражнений включал в себя:

1. Дыхательную гимнастику (упражнения).
2. Упражнения на кисть и предплечье.
3. Упражнения на мышцы кора.

Упражнения на дыхание – наиболее эффективный способ, с помощью которого стрелок приводит в порядок свое психологическое и физическое состояние. Полагаем, что правильное дыхание – неотъемлемая часть успешного выполнения стрельб. Для достижения цели нашего исследования необходимо проводить такие упражнения, как:

1. Глубокое дыхание: испытуемому нужно сделать восемь глубоких вдохов, затем еще восемь максимально глубоких вдохов, после чего задержать дыхание на несколько секунд и резко выдохнуть. Когда в легких не останется воздуха необходимо произносить звук «Тссссс» до тех пор, пока это будет возможно. Данное упражнение следует выполнять несколько раз в день.

2. Дыхание с сопротивлением: при выдохе создавать сопротивление выдыхаемому воздуху. Для этого можно взять, например, воздушный шарик. Сделать глубокий вдох через нос и выдыхать в шарик, надувая его. Такое упражнение нужно делать до тех пор, пока шарик не лопнет. Рекомендуется выполнять несколько раз в день.

Упражнения на кисть и предплечье чрезвычайно важны для стрелка, поскольку при выполнении нормативов по огневой подготовке значительная доля нагрузки приходится именно на данные группы мышц. В связи с этим мы выбрали комплекс, состоящий из нескольких упражнений:

1. Вис на перекладине (турнике). Курсант принимает вис на турнике и держится в таком положении 60 с, после чего отдыхает 2 мин, затем делает еще два подхода.

2. Эспандер (кистевой): упражнение выполняется два раза в день по три подхода, количество повторений индивидуально.



3. Сгибание рук в локтях обратным хватом со штангой. Оптимальное выполнение данного упражнения – четыре серии по 12 раз, но возможно статическое выполнение, при котором необходимо сделать три подхода по 6–8 повторений.

4. Удержание гантели в вытянутой руке: обучающийся берет гантель весом 1 кг, вытягивает руку с гантелей параллельно полу и удерживает ее в течение 60 с, после чего отдыхает 2 мин и повторяет еще три раза.

Мышцы кора представляют собой систему, служащую стабилизатором человеческого тела и в то же время передатчиком силы. Б. А. Назаренко отмечает, что спинная группа мышц выполняет большое количество жизненно необходимых функций, что, безусловно, влияет на качество стрельбы. Отсюда вытекает аксиома: чем сильнее мышцы кора, тем лучше развиты такие важнейшие качества, как сила, выносливость, гибкость, управление и функционирование. Перейдем к самим упражнениям. Мы выбрали наиболее популярные из них:

1. Подъем ног в висячем положении на перекладине: обучающийся принимает положение виса на турнике либо на шведской стенке, после чего начинает поднимать прямые ноги к перекладине. Рекомендуется выполнить три подхода по 10 повторений.

2. Поясничные прогибания: упражнение (три серии по 15 повторений) может выполняться на полу или с использованием тренажерных устройств.

3. Планка на согнутых локтях. Курсант принимает положение упор лежа на локтях (корпус находится прямо) и удерживает в нем тело в течение 1 мин, после чего отдыхает 3 мин и повторяет еще два раза.

4. Скручивания на полу: выполняются лежа на полу при согнутых ногах, количество повторений – три серии по 15 раз.

В течение шести месяцев указанные упражнения выполняла только экспериментальная группа. Для этого на занятиях по огневой и физической подготовке ей отводилось дополнительное время (20–25 мин). По истечении полугода мы еще раз провели экспериментальные стрельбы: упражнение № 5 «Скоростная стрельба после физической нагрузки» и медленная стрельба из пистолета Макарова.



За медленную стрельбу экспериментальная группа набрала 847 очков из 1 000 возможных, что на 11,7 %, чем в прошлый раз, вторая группа – 728 очков (показатель остался прежним). В упражнении № 5 у экспериментальной группы 34 попадания из 40 возможных, что 15 % больше, чем в предыдущий раз, у второй группы – 25 (показатель остался прежним).

На основе приведенных результатов можно сделать вывод о том, что лица, которые занимались дополнительно, начали быстрее и лучше стрелять, обрели повышенную реакцию на выполнение действий, веру в себя и свои возможности. Здесь хотим отметить, что совершенствование психологических и физических качеств способствует всестороннему развитию курсантов и слушателей, закладывает фундамент будущей успешной службы в органах внутренних дел Российской Федерации.

Курсанты, которые регулярно занимаются спортом, выполняют различные физические упражнения, обычно быстрее и лучше овладевают такими видами спорта, как рукопашный бой, самбо, дзюдо, бег на различные дистанции и т. д., сноровистее действуют в условиях служебной обстановки.

Соответственно, можно сделать вывод о том, что поставленная нами цель – доказать, что выполнение физических силовых упражнений имеет большое значение в совершенствовании навыков и умений стрельбы из боевого оружия, – достигнута.

### **Библиографический список**

1. Моськин, С. А. Роль физической подготовки в профессиональном обучении курсантов и слушателей для практической деятельности в ОВД / С. А. Моськин // Наука-2020. – 2018. – С. 104–109.

2. Назаренко, Б. А. Влияние мышц спины на стрельбу из ручного стрелкового оружия / Б. А. Назаренко, Т. П. Афиногенов // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности : материалы VI всерос. науч.-практ. конф. – Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2019.

*© Афиногенов Т. П., Назаренко Б. А., Барах А. М., 2020*

\*\*\*



*Т. П. Афиногенов, Б. А. Назаренко, В. А. Синянский*

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА СПОРТ И ФИТНЕС**

Влияние спортивного питания на организм человека – одна из наиболее актуальных тем в области здорового образа жизни, спорта и фитнеса. Она неоднократно поднималась в дискуссиях, исследованиях авторитетных ученых.

Цель данной работы – проанализировать противоречивые мнения о пользе и вреде спортивного питания, выделить его преимущества и недостатки, развеять миф о его негативном влиянии на здоровье спортсменов.

Занятия спортом требуют огромного количества энергии, которую необходимо восполнять с помощью правильного, сбалансированного питания, здорового сна и соблюдения тренировочного режима. Спортивное питание соответствующей группы способствует ускорению восстановительных процессов.

Начнем с определения. Спортивное питание – это особая группа пищевых добавок, выпускающаяся в основном для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом, а также предназначенная для профессиональных спортсменов при подготовке к соревнованиям.

Условно разделим спортивное питание на несколько основных групп: протеиновые концентраты, креатины, L-карнитин, аминокислотные комплексы. Польза каждой из них индивидуальна, не все они совместимы друг с другом.

Спортивный протеин – самый популярный вид спортивного питания, без которого, как принято считать, невозможно достичь высоких результатов в спорте. Белки отвечают за мышечный рост и восстановление, участвуют в синтезе гормонов, включая гормоны роста, обеспечивают протекание биохимических реакций и повышение иммунитета. У спортсменов потребность в протеине выше, чем у обычных людей (это касается не только силовых видов спорта).



Далее перечислены самые популярнейшие виды спортивных протеинов.

*Сывороточный протеин.* Белок молока на 20 % состоит из сыворотки и на 80 % из казеина. Сывороточный протеин содержит все необходимые аминокислоты и особенно богат незаменимыми аминокислотами, ВСАА, лейцином (10–14 г в 100 г протеина) и цистеином (в три раза больше, чем в казеине). Хорошо усваивается. Благодаря высокому содержанию ВСАА и быстрому усвоению идеально подходит для наращивания мышечной массы. Рекомендуется для питания до или после тренировки, а также в промежутке между приемами пищи (в случае необходимости). Высокая концентрация лейцина стимулирует процессы создания мышечной ткани при относительно невысокой калорийности, что особенно полезно во время сушки тела и диет. Высокий уровень цистеина стимулирует выработку глутатиона – сильного антиоксиданта. Он укрепляет иммунную систему и дает чувство насыщения, сдерживает чувство голода, облегчая процесс похудения.

*Казеин.* Протеин молока на 80 % состоит из казеина. Данный вид белка содержит все незаменимые аминокислоты. Хорошо усваивается и имеет низкую скорость усвоения благодаря тому, что молекулы казеина собираются в кластеры (группы) в кислотной среде желудка, чтобы их «разорвать», требуются время и энергия. Это объясняет его сильные анаболические свойства, которые делают казеин идеальным источником белка тогда, когда нет возможности часто употреблять протеин или необходимо пропустить прием пищи, например, перед сном: медленное поступление аминокислот в кровь при переваривании казеина обеспечивает процессы восстановления и роста мышечной ткани в течение 3–4 ч. Казеин является основным компонентом заменителей пищи и некоторых видов протеиновых батончиков. Не рекомендуется принимать его непосредственно перед тренировкой, поскольку он переваривается медленно и надолго задерживается в желудке.

*Яичный протеин.* Яичный белок на 40 % состоит из протеина (желток также содержит протеин, но менее распространен в качестве ингредиента протеиновых смесей), является полноценным, содержит



все незаменимые аминокислоты, имеет высокую степень усвоения. Скорость усвоения умеренно-высокая, но ниже, чем у сывороточного протеина, – 45–60 мин. Замечательный источник белка для тех, у кого непереносимость лактозы или аллергия на молоко или сою. Яичный протеин имеет практически все преимущества сывороточного протеина, поэтому служит альтернативой ему.

*Соевый протеин* – один из самых противоречивых видов протеина в спортивном питании. С одной стороны, это единственный полноценный белок из всех растительных (содержит все необходимые человеку аминокислоты). Его аминокислотный состав близок к составу животных белков. С другой – многочисленные научные факты свидетельствуют об исключительном вреде сои и производных видов протеина, в частности изолята соевого протеина. Причина кроется в содержащихся в ней изофлавонах – активных веществах, свойства которых схожи со свойствами женского полового гормона эстрогена. Соевый протеин считается идеальным источником протеина для тех, у кого аллергия на молочный или яичный белок. Скорость усвоения средняя между сывороточным протеином и казеином.

*Креатин.* Насыщение мышц креатином приводит к увеличению жидкости в них, что влечет за собой больший пампинг и рост потребности организма в кислороде. Уже после второй тренировки организм начинает адаптироваться к этому фактору и заставляет кровеносные сосуды наполнять мышцы кислородом, а именно от его запасов зависит, сколько гликогена в анаэробном виде может высвободить организм. Следовательно, за счет пампинга достигается увеличение количества кислорода и гликогена. Оба этих фактора непосредственно влияют на силовую выносливость. Спортсмен может поднимать те же веса, но с большим количеством повторений, что увеличивает тренированность: атлет может работать в высокообъемном тренинге не с 50 % от своего максимального веса, а с 75–80 %. Повышение выносливости при правильном тренинге и использовании креатина приводит к увеличению и силовых показателей: рабочие веса становятся больше, число повторений растет. Дополнительный прием креатина увеличивает его содержание в мышечной



ткани, соответственно, и время, в течение которого мышцы могут сокращаться на пике мощности. Такой эффект объясняется участием креатина в образовании энергии для питания мышечных клеток. Это свойство делает его полезным практически в любых видах спорта: он позволяет сделать больше повторений при выполнении упражнений в тренажерном зале (что создает стимул для большего мышечного роста), быстрее пробежать дистанцию, прыгнуть выше, бросить дальше и т. д. Многочисленные исследования говорят о способности креатина увеличивать размер и силу мышц в ответ на силовой тренинг.

*L-карнитин* – невероятно популярная в бодибилдинге и фитнесе добавка, которую принимают как жиросжигатель, чтобы стимулировать мышечный рост и увеличить общую выносливость организма. Теоретически L-карнитин может способствовать сжиганию жира, так как помогает транспортировать его в митохондрии, однако научные исследования подвергают сомнению преимущества L-карнитина, о которых говорят продавцы.

*Аминокислоты* – тип спортивного питания, популяризируемый благодаря их несомненным полезным свойствам, поскольку они являются теми структурными элементами, из которых состоит молекула белка. Польза отдельного применения аминокислот в виде специальных добавок сомнительна по причине дороговизны и нецелесообразности, так как все нужные аминокислоты уже содержатся в протеинах натуральной пищи или спортивных аналогах. Существует огромное количество видов аминокислот, которые используются и самостоятельно, и в комбинации с другими.

Аминокислоты с разветвленной цепью ВСАА уникальны в том смысле, что являются единственными, которые непосредственно используются мышцами в качестве источника энергии при тренировке, поэтому их запасы могут быстро истощаться.

Считается, что употребление аминокислот в бодибилдинге помогает наращивать мышечную массу, ускоряет восстановление после тренировки и отдалает чувство усталости.

Лейцин – одна из трех аминокислот, ВСАА – аминокислота с самым сильным анаболическим эффектом.





Тяжелые физические тренировки должны способствовать приему специального питания, иначе может произойти спортивное выгорание в связи с сильными физическими нагрузками, которое сопровождается отсутствием значимой мышечной массы, энергии, необходимой для поддержания жизнедеятельности, силы и иммунитета. Спортивное питание и отдельные нутриенты способствуют улучшению обмена веществ, повышают работоспособность, помогают скорейшему восстановлению и профилактике перенапряжения организма после физических нагрузок, участвуют в регуляции веса и, соответственно, повышают спортивные результаты. Однако какими бы полезными ни были добавки, подходить к их выбору нужно грамотно, так как разные организмы воспринимает продукты питания неодинаково. Кроме того, следует изучать противопоказания к применению таких препаратов и консультироваться со специалистом.

### **Библиографический список**

1. Булгаков, А. А. Спортивное питание, спортивная диетология / А. А. Булгаков. – URL : <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038893> (дата обращения: 22.02.2020).
2. Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – Москва : Спорт, 2016. – 100 с.

© *Афиногенов Т. П., Назаренко Б. А., Синянский В. А., 2020*

\*\*\*





*А. Ю. Боренов*

**ОСОБЕННОСТИ  
БОЕВОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
СОТРУДНИКОВ РАБОЧЕ-КРЕСТЬЯНСКОЙ МИЛИЦИИ  
НКВД И МВД СССР  
НАКАНУНЕ И ПОСЛЕ  
ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ (1941–1945 гг.)**

В нынешнем году наша страна отмечает знаменательную дату – 75-летие Победы в Великой Отечественной войне. Эта победа была добыта благодаря невероятному мужеству воинов Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА), стойкости тружеников тыла, упорной работе сотрудников органов правопорядка. Последние, не жалея сил и средств, повсеместно боролись с дезертирством, паникерством, мародерством, преступностью, участвовали в выявлении и задержании шпионов и диверсантов, сражались на передовой. Сказанное обусловило интерес к боевой и спортивной подготовке сотрудников рабоче-крестьянской милиции.

НКВД СССР был образован постановлением ЦИК СССР от 10 июля 1934 г. и пришел на смену правоохранительным органам Российской империи – Департаменту полиции и Отдельному корпусу жандармов. Перед НКВД СССР ставился обширный комплекс задач: охрана общественного порядка, обеспечение государственной и общественной безопасности, предварительное следствие и дознание, исполнение наказаний, охрана границ и особо важных объектов, пожарная охрана и т. д. Структура НКВД СССР включала в себя Главное управление государственной безопасности, Главное управление рабоче-крестьянской милиции, Главное управление пограничной и внутренней охраны, Главное управление ИТЛ и трудовых поселений, Главное управление пожарной охраны, Отдел ЗАГС, Административно-хозяйственное управление. В свою очередь, Главное управление рабоче-крестьянской милиции состояло из Главного экономического управления, Главного тюремного управления, Управления по делам военнопленных и интернированных, Управления коменданта Московского Кремля.



Остановимся на вопросе боевой и спортивной подготовки сотрудников НКВД СССР. Прежде всего, хотелось бы отметить, что ее необходимость (сотрудник милиции должен был владеть всеми видами оружия, знать военную топографию и тактику) детерминировалась тем, что СССР был молодым государством социалистического типа и имел множество врагов как за своими пределами, так и внутри. Любой милиционер владел различными видами огнестрельного оружия (от револьвера и пистолета до винтовки и пулемета). Сотрудники конных подразделений помимо огнестрельного владели холодным оружием (шашкой, саблей) и минимум три раза в неделю обучались езде верхом. В то время все советские граждане активно занимались спортом (легкой и тяжелой атлетикой, боксом, борьбой, спортивной гимнастикой, хоккеем, футболом и др.) и состояли в различных спортивных организациях (ДСО «Динамо», «Химик», «Снайпер», «Учитель», «Темп», «Товарищ»), это являлось базой физической и боевой подготовки.

Именно в предвоенный период были заложены основы советской системы самообороны без оружия – самбо. В свет вышли следующие пособия для сотрудников НКВД: В. Спиридонов «Самозащита без оружия», 1927 г.; И. Солоневич «Самооборона и нападение без оружия для сотрудников НКВД», 1928 г.; Н. Ознобишин «Искусство рукопашного боя для сотрудников НКВД», 1930 г.; В. Волков «Курс самозащиты без оружия „Самбо“», 1940 г. Самбо стала базой системы физической и боевой подготовки сотрудников милиции. Родоначальником этой системы следует признать В. А. Спиридонова. Его курс включал в себя всего 20 ч, но при условии наличия инструкторов высокой квалификации. Вся программа делилась на такие разделы, как: «Подготовительные упражнения» (упражнения для развития ловкости, меткости, быстроты захвата), «Удары» (удары «джиуджитские», удары боксерские), «Приемы» (удары, обратные рычаги, дожимы, выверты, вывод из равновесия, подножки, чувствительные точки, страховка и т. д.). Эти приемы были включены в арсенал физической подготовки сотрудников НКВД СССР. При детальном изучении работы В. А. Спиридонова видно, что современные боевые приемы борьбы берут свое начало именно отсюда.



Попыткой совершенствования системы рукопашного боя и самообороны без оружия стала книга Н. Н. Озобишина «Искусство рукопашного боя для сотрудников НКВД». Его система рукопашного боя была разделена на шесть «дистанций боевого соприкосновения» противников: «дистанцию револьверного выстрела или удара тростью», «дистанцию удара ногой», «дистанцию удара кулаком», «дистанцию боя вплотную в стойке без обхвата», «дистанцию боя вплотную в стойке с обхватом, приемы борьбы», «бой лежа на земле». Хотя через некоторое время все книги данного автора были изъяты, а он арестован, его вклад как теоретика и пропагандиста в развитие отечественного боевого прикладного искусства поистине велик.

В 1941 г. было издано постановление Государственного комитета обороны «О всеобщем обязательном обучении военному делу граждан СССР», согласно которому со всеми сотрудниками милиции были проведены учебные занятия, где делался упор на подготовку одиночного бойца, умеющего применять в бою винтовку, пулемет, миномет, гранаты, пользоваться средствами противохимической защиты. Кроме того, милиционеры овладевали навыками борьбы с вражескими танками и пехотой. Их также учили пользоваться противогазом, проводить противопожарные мероприятия.

Говоря о тренировке физических качеств сотрудников милиции, более подробно остановимся на работе «Гимнастика. Физическая подготовка в РККА и допризывной молодежи», которая состоит из описания физических упражнений, включенных в понятие «гимнастика» (подготовительные, специальные, военно-прикладные упражнения), правил состязаний по гимнастике и описания гимнастических снарядов и искусственных препятствий. Эта работа играла роль наставления инструкторам и в РККА, и в милиции. Кроме того, необходимо назвать такие пособия, как «Плавание. Физическая подготовка РККА и допризывной молодежи», 1923 г.; «Игры. Физическая подготовка РККА и допризывной молодежи», 1924 г. Нужно отметить, что конкретных наставлений для сотрудников НКВД СССР накануне Великой Отечественной войны не было, они пользовались наставлениями, изданными для РККА.



В 1946 г. НКВД СССР был преобразован в МВД СССР, это было обусловлено, во-первых, тем, что все народные комиссариаты преобразовывались в министерства; во-вторых, большой структурой НКВД СССР, не отвечающей веянием времени. Примерно в это время выходит в свет работа А. А. Харлампиева «Самозащита без оружия (Самбо). Учебное пособие для работников милиции». Она включала в себя следующие разделы: «Страховки и самостраховка», «Основные приемы самозащиты», «Броски», «Приемы борьбы лежа», «Проверка документов и производство обысков», «Задержание и сопровождение», «Захваты и освобождения от захватов и обхватов», «Защита от попыток обезоружить», «Защита от ударов невооруженного», «Защита от нападения вооруженного», «Помощь и взаимопомощь». Однако автор данного пособия предлагает применять травмирующие удары (удар носком ноги в лицо, удар коленом в лицо, удар кулаком по носу, удар ребром ладони по горлу, удар ребром ладони по затылку). Здесь также рассматривалась защита от ударов бритвой, кастетом и т. д. Приемы, описанные в этой работе, практически не отличаются от тех, которые приводятся в приказе МВД России «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» от 1 июля 2017 г. № 450.

Немалую роль в проверке физических качеств граждан СССР играли нормы ГТО, которые были введены постановлением Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР 11 марта 1931 г. Данная программа существовала с 1931 по 1991 гг. Фактически она делила граждан по возрастным группам, которым соответствовали различные нормативы, необходимые для сдачи и получения значка. Они включали в себя как спортивные упражнения (бег на 100 м, 1 000 м, 3 000 м, прыжок в высоту, прыжок в длину, подтягивание на перекладине, подъем штанги, толкание ядра, плавание и др.), так и военно-прикладные упражнения (стрельба из винтовки, пистолета, метание гранаты, переползание, переноска патронного ящика и пр.). Герой Советского Союза заслуженный мастер спорта СССР Н. В. Копылов отметил: «Не будь я спортсменом, значкистом ГТО, вряд ли дошел бы до Берлина».



В завершение еще раз скажем о том, что до Великой Отечественной войны не было специализированных наставлений по физической подготовке для сотрудников милиции. Однако милиционеры должны были владеть обширными знаниями как в правовых науках, так и в военно-прикладном деле. Прежде всего, это было связано с тем, что СССР был молодым государством, ему только предстояло заявить о себе, самоутвердиться и стать сверхдержавой. В послевоенный период в свет вышли наставления для сотрудников милиции по самбо. Многие навыки, которые прививались милиционерам ранее (штыковой бой, бой пехотной лопаткой), стали пережитком прошлого. Это еще раз подтверждает тезис о том, что подготовка сотрудника правоохранительных органов должна соответствовать реалиям времени.

### **Библиографический список**

1. Овчинников, В. А. Ретроспективный анализ развития кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России // Физическая подготовка и спорт : тезисы докладов межвуз. конкурса на лучшую научную статью педагогических работников образовательных организаций высшего образования Волгоградской области и системы МВД России, посвященного 50-летию Волгоградской академии МВД России. – Волгоград : ВА МВД России, 2017. – С. 58–62.

2. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов ; под ред. С. В. Кузнецова. – Москва : ДГСК МВД России, 2016. – 415 с.

3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с.

© *Боренов А. Ю.*, 2020

\*\*\*



*А. Н. Волков, С. В. Кузнецов*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ**

Сегодня в приказе МВД России «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» от 1 июля 2017 г. № 450 (далее – Наставление) много внимания уделено взаимодействию сотрудников полиции при применении физической силы, т. е. действиям сотрудников полиции вдвоем, в составе группы, наряда, патруля, которое предполагает согласованные действия полицейских при ограничении свободы, надевании наручников, проведении наружного досмотра и доставлении в отдел полиции. Эти приемы и действия описаны в VII главе Наставления:

Пункт 62.7: утвержден порядок сковывания наручниками вдвоем в положении стоя у стены.

Пункт 63.9: описаны требования, которые необходимо соблюдать при изучении порядка проведения наружного досмотра вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия.

Пункт 63.10: описан способ проведения наружного досмотра вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.

Пункт 63.11: описан способ проведения наружного досмотра вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа.

Пункт 64: даны рекомендации по обучению оказанию помощи при невооруженном нападении, нападении с холодным и огнестрельным оружием.

Пункт 65: даны рекомендации по обучению взаимодействию при применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в составе подразделения (группы).



Модель взаимодействия двух сотрудников полиции при применении физической силы, включая боевые приемы борьбы, состоит из таких компонентов, как: организация построения, система наблюдения и связи, приемы взаимодействия в типичных ситуациях силового противодействия и ограничения свободы передвижения правонарушителя.

В данной статье мы хотели бы сделать акцент именно на проведении ограничения свободы передвижения. Рассмотрим тактические аспекты взаимодействия на примере процедуры проверки документов вдвоем. Участие в ней двоих сотрудников накладывает на них ответственность за постоянную и высокую согласованность при выполнении общей и частных задач в различных условиях и обстоятельствах. Чтобы минимизировать риск возникновения угрозы жизни и здоровью им нужно до начала действия обговорить, уточнить, вспомнить принципы, приемы и тактику совместного обеспечения личной безопасности в случае опасных посягательств. По нашему мнению, уточнение этой задачи должно проводиться на тренаже перед заступлением на службу.

Проверку документов осуществляет, как правило, старший группы (наряда), второй сотрудник обеспечивает его безопасность, наблюдая за поведением нарушителя и окружающей обстановкой. Он должен быть готов к выполнению этой ответственной задачи (быть бдительным, внимательным, уметь практически оценивать обстановку и принимать своевременные и правильные решения, в том числе связанные с применением огнестрельного оружия). При эскалации конфликта, агрессивном, атакующем поведении подозреваемого алгоритм действий сотрудников ОВД выглядит следующим образом.

Старший наряда должен избежать поражения (например, защищаясь от ударов) или попытаться пресечь попытку нападения: выполнить захват со стороны противника и заблокировать его ближнюю руку, т. е. должен схватить ее двумя руками, по возможности прижать к туловищу, всей массой тела надавить на нее, тем самым опуская центр тяжести противника (как бы осаживая его). Этим создаются благоприятные условия для партнера.





Второй сотрудник, пресекая атаки противника, должен как можно быстрее схватить другую конечность правонарушителя (соблюдая личную безопасность и безопасность напарника) и нанести расслабляющий удар. Затем выполнить боевой прием борьбы.

Мы знаем, что удержать человека, который яростно вырывается, даже вдвоем весьма затруднительно, поэтому необходимо незамедлительно упереть его туловище к стене, полу, капоту машины, столу и т. п.

Ограничение свободы передвижения вдвоем в обязательном порядке нужно закончить надеванием наручников и проведением наружного досмотра. После чего задержанного необходимо доставить в отдел полиции.

Скажем несколько слов о методике обучения взаимодействию. В первую очередь сотрудники учатся правильно размещаться относительно друг друга и ассистента, согласованно выполнять действия по ограничению свободы передвижения, оказанию помощи при нападении. На начальном этапе все действия выполняются без противодействия ассистента. После того как умение взаимодействовать будет сформировано, упражнения можно выполнять уже с дозированным сопротивлением ассистента.

К сожалению, сегодня не существует какой-либо надежной, простой в понимании и применении методики отработки действий, приближенных к служебным реалиям сотрудников полиции. Все имеющиеся методики являются авторскими и успешно реализуются исключительно самими авторами, основной массе преподавателей, особенно молодым, они не понятны.

Сейчас ведутся оживленные дискуссии вокруг содержания нашего основного документа. В частности, недавно прошло заседание методической секции ДГСК МВД России, где обсуждалось внесение изменений в действующее наставление. Разными специалистами из образовательных организаций, с практики (их значительно меньше) вносятся предложения, которые преимущественно касаются технической стороны вопроса. Однако полагаем, что необходимо двигаться куда-то выше – в область практического применения приемов. Эти проблемы, как и проблемы взаимодействия, вообще





не поднимаются. В связи со сказанным призываем вас начать интересоваться, думать, экспериментировать, разрабатывать и апробировать методику, как нам кажется, более важного аспекта физической подготовки – обеспечения личной безопасности, правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

### **Библиографический список**

1. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. – URL : <http://publication.pravo.gov.ru> (дата обращения 20.03.2020).

© Волков А. Н., Кузнецов С. В., 2020

\*\*\*

*А. Ю. Говорун*

### **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ**

Часто при выполнении служебных обязанностей сотрудники органов внутренних дел вынуждены проявлять не только такие волевые качества, как бесстрашие, мужество и ответственность, но и сопереживать людям, которым необходима помощь.

Сотрудникам ОВД приходится задерживать преступников, освобождать заложников, использовать оружие, контролировать порядок на массовых мероприятиях, обеспечивать сохранение правопорядка при чрезвычайных ситуациях. При такой непростой работе у них могут возникать различные нарушения психоэмоционального состояния, а в некоторых случаях и серьезные психические расстройства.



Работа с асоциальными элементами нашего общества, нахождение в постоянном стрессе требуют грамотной подготовки кадров, поэтому при их обучении особое внимание уделяют психологической устойчивости человека, т. е. его готовности взаимодействовать с агрессивной средой и рационально выполнять оперативно-служебные обязанности в критической обстановке.

Психологическая подготовка в образовательных организациях системы МВД России должна быть направлена на формирование психологической устойчивости:

1) к конфликтным ситуациям, возникающим в служебной деятельности сотрудника. Умения владеть собой в провоцирующей обстановке, анализировать, по какой причине возник конфликт и какими рациональными методами его можно предотвратить без серьезных последствий, способность уравновешенно реагировать на оскорбления со стороны иных лиц помогают избежать эмоционального напряжения при возникновении конфликта;

2) факторам, оказывающим прямое воздействие на нервную систему человека (вид крови, телесные повреждения и т. д.);

3) факторам служебной деятельности, при которых человек начинает паниковать (дефицит рабочего времени, напряженность организма), а также к непредвиденным ситуациям, заставляющим оперативно действовать;

4) психологическому давлению. Будущий сотрудник ОВД не должен поддаваться на различные провокации граждан и правонарушителей.

В результате анализа компонентов формирования психологической устойчивости сотрудников ОВД можно сказать, что частое их пребывание в экстремальной, а иногда угрожающей жизни обстановке требует от них умения быстро принимать правильные решения, оценивать сложную ситуацию, владеть собой. Все это позволит наиболее эффективно выполнить поставленную задачу.

В свою очередь, неумение сотрудника правоохранительных органов контролировать свое психическое состояние, адаптироваться к меняющимся условиям агрессивной среды может приводить к серь-



езным последствиям и для него, и для окружающих, угрожать реализации жизненного потенциала личности.

Проявление стресса зависит от психофизиологических особенностей человека. Чрезмерное пребывание в неуравновешенном состоянии может повлечь за собой истощение организма, нехватку ресурсов для дальнейшего противостояния стрессу.

В науке существует понятие «синдром выгорания», подразумевающее психологическое напряжение организма, которое может привести к снижению самооценки человека и дальнейшему негативному отношению к профессиональной деятельности. Особую роль в развитии данного процесса играет предъявление к сотруднику тех требований, которые не соответствуют его реальным возможностям. До определенного момента организм человека способен преодолевать такую нагрузку, но по истечении некоторого времени начинает работать через силу.

Во избежание негативных последствий проводят профилактику деформации личности сотрудников ОВД, важным методом которой является воспитательная работа с личным составом ОВД, куда входит общее и индивидуальное общение с сотрудниками.

К основным общим методам профилактики относят:

- 1) разработку трудового режима в организации;
- 2) проведение внутриорганизационных культурных мероприятий (концертов, спортивных состязаний);
- 3) четкая регламентация процессов, происходящих в организации;
- 4) разработку коллективных программ психологической и эмоциональной регуляции.

Индивидуальные методы воздействия на личность являются более сложными. Здесь используют следующие мероприятия по формированию стрессоустойчивости сотрудников ОВД:

- 1) получение знаний о стрессе каждым сотрудником на практических занятиях;
- 2) развитие индивидуальных навыков преодоления стресса;
- 3) создание технологии экстренного регулирования возникающего перенапряжения организма.



В завершение отметим, что изучение психологических трудностей, возникающих у сотрудников правоохранительных органов, является важным для предотвращения различных общественных угроз и сохранения стабильной ситуации в нашей стране.

### **Библиографический список**

1. Адаев, А. И. Оценка и прогноз психологической готовности сотрудников ОВД к деятельности в экстремальных ситуациях / А. И. Адаев. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2004. – 196 с.
2. Васильев, В. А. Юридическая психология / В. А. Васильев. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 655 с.
3. Лебедев, И. Б. Психология в правоохранительной деятельности / И. Б. Лебедев, В. Л. Цветков. – Москва : Щит-М, 2003. – 310 с.

© Говорун А. Ю., 2020

\*\*\*

*А. А. Гусейнов, В. И. Давлетов*

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Тактико-специальная подготовка является одним из важнейших элементов подготовки сотрудников органов внутренних дел. Конечно, случаи применения огнестрельного оружия уступают по количеству случаям применения физической силы, однако навыки огневой подготовки помогут выйти из критической обстановки, когда применение физической силы нецелесообразно и рискованно.

В статье 23 Федерального закона «О полиции» от 7 февраля 2011 г. содержится перечень условий применения огнестрельного оружия,



т. е. основания его применения строго регламентированы, именно поэтому огневой подготовке уделяется большое внимание на протяжении всего обучения сотрудников органов внутренних дел, во время которого используются различные приемы и средства, помогающие совершенствовать навыки стрельбы. В их числе компьютеризированные лазерные средства учебной стрельбы типа «Рубин», «Скатт», лазертаг. Все это помогает без расходования боеприпасов безопасно и доступно формировать навыки стрельбы и ведения боя. Кроме лазерного применяют и страйкбольное оружие, которое выпускает реальные, но безопасные снаряды. Таким образом можно приблизить обучение к реальным условиям ведения боя, тем самым отработать тактические приемы, умение координировать действия группы, а также совершенствовать физические и огневые навыки.

Одним из современных технических средств обучения является интерактивный лазерный тир «Рубин», основная часть которого – блок управления «Рубин» (моноблок «Рубин»), состоящий из проектора, компьютера и лазерной камеры. Все компоненты устройства жестко соединены между собой и составляют единую конструкцию. Моноблок «Рубин» устанавливается на стол и настраивается за несколько минут, можно закрепить его на потолке стационарно. Макеты оружия, клавиатура и мышь не связаны проводами с блоком управления, это важное условие для обеспечения безопасности при поведении занятий. Видеопроекционное оборудование тира формирует изображение мишеней или видеосюжеты и проецирует их на экран. Стрелок производит выстрелы из лазерного оружия по мишеням на экране. В момент выстрела лазерная камера определяет координаты лазерной точки и передает их на компьютер, где производится расчет и привязка координат точки попадания к зонам поражения. Акустическая система создает реальное звуковое сопровождение. Результат каждого выстрела отображается на экране. После окончания упражнения программа автоматически переходит к блоку статистики, где отображаются показатели основных характеристик упражнения (время, кучность, отклонение пробойн и пр.), мишень с реальными отметками пробойн на ней и оценка результатов стрельбы («отлично», «хорошо» и т. д.), определяемая автоматически.



Оценка может быть выставлена вручную в зависимости от того, выполнили ли стрелки тренировочную задачу. Статистическая информация в дальнейшем может быть сохранена в виде отдельной ведомости стрельбы или, если это необходимо, распечатана. Это позволяет вести текущий контроль успеваемости, следить за уровнем роста навыков учащихся, без особых затрат времени и сил хранить и обрабатывать результаты учебных, зачетных и соревновательных стрельб. Обучающийся может вести огонь не только по неподвижным мишеням, но и по интерактивным целям. Так создается частичная иллюзия реального боя, что невозможно сделать в стандартном тире. В состав комплекса входят макеты различного оружия: автомата Калашникова, пистолета Макарова, предназначенные только для стрельбы, и их массогабаритные макеты с установленными лазерными насадками. Это позволяет не только осваивать науку меткого выстрела, но и изучать материальную часть оружия, состоящего на вооружении полиции.

Лазерное оборудование компании «Рубин» соответствует требованиям ГОСТа, относится к лазерным изделиям 1 класса, полностью безопасно и рекомендовано учебным учреждениям.

«Скатт» – это электронный тренажер, работающий по принципу производства холостого выстрела из электронного оружия, конструктивно схожего с настоящим. Стрелковые тренажеры «Скатт» помогают улучшить навыки стрельбы, позволяют проводить тренировку в режиме холостой стрельбы, а также отслеживать и анализировать траекторию прицеливания до выстрела и после выстрела в месте пробоины. Это инструмент обратной связи, дающий стрелку возможность видеть ошибки прицеливания и проведения выстрела (неустойчивость удержания, неправильная обработка спуска, неправильный выбор области прицеливания), выявить которые иначе практически невозможно. Программное обеспечение тренажеров «Скатт» позволяет имитировать тренировки на различных дистанциях для различных видов упражнений: начиная с олимпийских видов спорта заканчивая служебными упражнениями. Есть возможность распечатать мишени нужных угловых размеров. Использовать «Скатт» крайне просто: достаточно установить электронную мишень,



сенсор на оружие и запустить программу на компьютере. Сенсоры устанавливаются на любые виды оружия как спортивного, так и военного: пистолеты, ружья, винтовки. Система «Скэт», как и система «Рубин», абсолютна безопасна. Однако первая предназначена именно для развития точности и правильной стрельбы.

Лазертаг – высокотехнологическая интерактивная игра, происходящая в реальном времени и пространстве с лазерным макетом оружия. Цель игры – поражение игроков-противников выстрелами из лазерного устройства. Лазер попадает на датчик оппонента, закрепленный на одежде, так происходит условное поражение цели. Оружие пораженного игрока автоматически отключается, а он уходит в безопасную зону. Давать советы своим игрокам или мешать команде противника после выбывания из игры категорически запрещается. За ее ходом и соблюдением правил наблюдает инструктор.

В отличие от лазерного или обычного тира лазертаг развивает физические, тактические и психологические навыки обучающихся, так как приближен к настоящему бою на коротких расстояниях, но без опасных моментов. Несомненно, лучших результатов достигают игроки, которые лучше подготовлены. Остальные в процессе и после игры могут увидеть свои сильные и слабые стороны, понять, над чем им нужно поработать и какие навыки развить. Оружие конструктивно приближено к настоящему, что помогает изучить материальную часть.

Страйкбол – это военно-тактическая игра, максимально приближенная к реальному бою. Здесь используется пневматическое оружие, стреляющее пластмассовыми снарядами. Оно имеет реальные прототипы: отечественные АК, АС ВАЛ, ВСС Винторез, СВД, АЕК, АН-94, СВД, немецкие G36, НК, МР, американские М16, AR15 и т. д. В настоящее время страйкбол невероятно популярен во всем мире. В процессе подготовки сотрудников ОВД применение страйкбольного оружия крайне важно: с его помощью можно проводить учебные операции и командные игры, отрабатывать тактические приемы. Однако страйкбольное оружие не дотягивает до настоящего боевого оружия и по дальности выстрела, и по отдаче. Оно не настолько безопасно, как лазерное, и требует специальной





амуниции, которая защищает стрелков. Кроме того, для игры в страйкбол нужен базовый уровень стрелковой подготовки.

В отличие от прочих стрелковых игр страйкбол требует от игроков честности. Так, если игрока условно ранили, ему необходимо привязать к одежде красную ткань, которая символизирует проигрыш, и удалиться в безопасную зону.

Как и лазертаг, страйкбол развивает физические (перебежки со всем оборудованием), стрелковые и тактические навыки. Обучающийся в соответствии со своими стрелковыми и физическими способностями выбирает удобную для себя тактику ведения боя, а также то, как именно ему держать оружие и вести огонь по противнику. Страйкбол учит использовать укрытия. Максимально приближенная к реальности конструкция оружия помогает изучению материальной части, правильному удержанию оружия и ведению огня.

В настоящее время создано и внедрено множество способов и средств обучения сотрудников тактико-специальной и огневой подготовке. Условия службы требуют от полицейских умения применять огнестрельное оружие быстро и правильно. Для этого в образовательных организациях системы МВД России используются электронно-лазерные устройства типа «Рубин» и «Скатт», игры лазертаг и страйкбол.

Устройства типа «Рубин» и «Скатт» помогают улучшить стрелковые навыки обучающегося, устранить ошибки при прицеливании и нажатии на спусковой крючок. Лазертаг и страйкбол – отработать тактические и специальные навыки ведения боя, координации действий между бойцами, обнаружения и уничтожения противника. Внедрение подобных технологий совершенствует подготовку сотрудников органов внутренних дел.

### **Библиографический список**

1. Лазерные стрелковые тренажеры «Рубин». – URL : <http://www.lasertools.ru/products/trainer.html> (дата обращения: 26.03.2020).





2. Малофей, А. О. Огневая подготовка / А. О. Малофей, Р. А. Кудрявцев. – Ставрополь : Ставропольский филиал Краснодарского ун-та МВД России, 2017.

3. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 23 ноября 2017 г. № 880. – URL : <https://мвд.рф/mvd/documents/20120328164545/item/12747712> (дата обращения: 26.03.2020).

4. Хуснетдинов, Г. Р. Огневая подготовка : учеб. пособие // Г. Р. Хуснетдинов, Е. Н. Карпов. – Казань : Казанский юрид. ин-т МВД России, 2016. – 160 с.

© Гусейнов А. А., Давлетов В. И., 2020

\*\*\*

*Р. А. Исаев*

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Физическая подготовка – это комплекс теоретических знаний, физических упражнений и практических умений, направленный на отработку двигательных качеств и навыков, в частности при поиске и преследовании правонарушителя, пресечении противоправных действий, задержании активно сопротивляющегося правонарушителя, в том числе с использованием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Для полицейского это одна из важнейших составляющих его профессиональной деятельности, особенно для сотрудников специальных подразделений и тех, кто осуществляет патрулирование территорий.

Сотрудники органов внутренних дел обязаны быть в постоянной готовности противостоять преступности, которая сегодня имеет



не только технику, средства связи и передвижения, но и собственную систему подготовки своих «бойцов».

Перед поступлением на службу в ОВД кандидат проходит тщательный отбор, в том числе психологический. Основными критериями оценивания физической подготовленности сотрудника ОВД являются сдача нормативов и выполнение боевых приемов борьбы (рукопашного боя).

Физическая, технико-тактическая, психологическая подготовка – обязательные аспекты тренировки сотрудника, среди которых последняя иногда играет решающую роль, особенно если речь идет о подготовке относительно неопытных спортсменов. В этом плане сотрудники МВД имеют значительное преимущество перед спортсменами и другими тренирующимися, поскольку в силу своей ежедневной деятельности вынуждены вступать в контакт, а бывает и в конфликт с лицами, представляющими угрозу как для них, так и для окружающих.

Психологическая подготовка делится на два вида: общая и специальная. Первая выражается в готовности противостоять сопернику в самых различных формах, в том числе физической. Вторая – в подготовленности бойца непосредственно перед боем, т. е. в максимально эффективном применении своих навыков против соперника. Эти два элемента взаимосвязаны. Базой общей подготовки выступают личностные качества спортсмена, такие как твердость, уверенность, упорство и стойкость, специальная подготовка совершенствуется на протяжении всей спортивной карьеры. Ее задачи:

- формирование четкой цели и уверенности в победе;
- абстрагирование от всех проблем;
- психическая готовность наносить повреждения сопернику;
- максимальное проявление волевых качеств в предстоящей схватке.

Физическая подготовка – неотъемлемая часть общей подготовки сотрудника. Здесь полицейский также имеет некоторое преимущество перед другим спортсменом, поскольку поддержание должной физической формы является его обязанностью. Согласно нормативным правовым актам, регламентирующим деятельность сотрудни-



ков ОВД, каждый из них обязан выполнять ряд нормативов, направленных на развитие таких качеств, как сила, выносливость и скорость, что позволяет им в необходимой мере быть готовыми к физическим нагрузкам во время освоения навыков рукопашного боя.

Что же касается технико-тактической подготовки, то в целом сотрудник ОВД обучается базовым навыкам борьбы. В их число входят бросок через бедро, бросок через спину, бросок с захватом ног сзади, бросок с захватом ног спереди, а также ряд удушающих приемов, применение которых возможно в рукопашном бое. Однако нельзя не отметить ряд существенных недостатков в тактико-технической подготовке сотрудников ОВД:

- ограниченность в формах применения: отсутствует вариативность, прием не всегда выполняется в удобной форме, а только так, как указано в нормативных правовых актах МВД России;

- недостаток внимания к броскам с переходом на задержание: оппонент всегда находится в одном положении и оказывает минимальное сопротивление;

- малое количество приемов. Это обусловлено спецификой работы и многозадачностью сотрудника, однако их недостаточно для успешного выступления в соревнованиях по рукопашному бою.

Тем не менее среди сотрудников ОВД много известных спортсменов, которые показывают высокие результаты. Наиболее успешные структурные подразделения, которые готовят спортсменов, выступающих в дисциплине «Рукопашный бой», – образовательные организации МВД России.

Таким образом, физическая подготовка является важнейшим компонентом целостного развития личности сотрудника ОВД. Ее цель – формирование физической и психологической готовности полицейских к выполнению оперативно-служебных задач, а также к умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий.



## Библиографический список

1. Панова, О. С. Профессионально значимые качества курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, формируемые модулем «Физическая подготовка» / О. С. Панова, В. В. Кузьмин // Современный ученый. – 2017. – № 5. – С. 233–236.

2. Панова, О. С. Физическая культура как важнейшая составляющая социализации личности курсантов образовательных организаций МВД России / О. С. Панова, А. Е. Хрищатый // Успехи современной науки. – 2017. – Т. 2. – № 2. – С. 19–22.

3. Струганов, С. М. Повышение физической подготовленности курсантов и слушателей МВД России посредством плиометрических упражнений / С. М. Струганов, А. В. Бакин, А. К. Иванов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2017. – № 4 (71). – С. 88–93.

© Исаев Р. А., 2020

\*\*\*

*Р. В. Камнев, В. В. Крючков*

## **КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЕ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Профессиональная деятельность сотрудников полиции связана с реализацией ими физического и психологического потенциала в максимально короткий срок в различных формах и проявлениях. От этого во многом зависит, насколько качественно и эффективно они смогут выполнить профессионально-служебные задачи, где чередуются такие виды деятельности, как, например, патрулирование территории, составление служебных документов, проведение допросов и опросов, задержаний, преследование правонарушителей,



пресечение попыток преступников оказать сопротивление. Подобное сочетание требует проявления определенных психологических и физических качеств, умения их комбинировать.

Физическая и профессиональная подготовка сотрудников полиции формируется в период их обучения в образовательных организациях системы МВД России и на факультетах профессиональной подготовки. За это время они должны сформировать профессиональные навыки применения боевых приемов борьбы в различных условиях, получить знания для дальнейшей самостоятельной подготовки, развить профессионально значимые физические качества, позволяющие оставаться энергичными, несмотря на чрезмерные психологические и физические нагрузки. Здесь на первый план выходит методическое обеспечение профессиональной служебной и физической подготовки. По утверждению Л. П. Матвеева, физическое воспитание имеет первостепенное значение как специальный фактор целесообразного воздействия на развитие физических качеств человека, его двигательных способностей и непосредственно связанных с ними естественных свойств человеческого организма.

За время обучения сотрудников полиции в образовательных организациях системы МВД России (от шести месяцев на факультете профессиональной подготовки до пяти лет в вузах) есть необходимость дифференцировать их физическую подготовку на основе развития физических качеств, вносящих больший вклад в их профессиональное становление. Однако не все физические качества влияют на профессиональную подготовку. Мы считаем, что целесообразно и перспективно определить основное физическое качество или его формы, которое способствует быстрому решению различных служебных задач, преодолению трудностей, связанных с профессиональной деятельностью, формированию навыка применения боевых приемов борьбы в различных ситуациях и условиях.

Одним из основных физических качеств, которые необходимо развивать у сотрудников полиции независимо от их профессиональной деятельности, служат координационные способности, поскольку полицейские в своей служебной деятельности вынуждены выполнять различные двигательные действия, коренным образом



отличающиеся друг от друга по функциональным параметрам. На примере участковых уполномоченных сотрудников полиции можно рассмотреть тенденцию к постоянной смене физической и умственной активности. Так, участковый в течение одного рабочего дня проходит до нескольких километров в целях сбора оперативной информации, составляет до нескольких десятков служебных документов, принимает участие в задержании правонарушителей или преступников. Все эти действия различны по своему характеру, продолжительности, уровню эмоционального возбуждения, механизмам энергозатрат, соотношению гормонального фона, возбуждению или торможению деятельности участков головного мозга и т. д. Стоит отметить, что их сотрудник должен выполнить в любой последовательности с переходом от одного к другому в кратчайшие сроки, что зависит, в том числе, от координационных способностей. По этому поводу Ю. В. Верхошанский пишет, что координационная подготовка выражается в умении быстро и эффективно решать новую или неожиданно возникшую двигательную задачу, выполнять движение в соответствии с заданной формой, творчески решать двигательные задачи, а также в умении стереотипно воспроизводить движение при повторном выполнении с одним и тем же рабочим эффектом, «вспоминать» и воспроизводить однажды выполненное или увиденное движение, решать одну и ту же двигательную задачу, но с изменением характера движений, правильно выполнять движение в измененных внешних условиях. Ю. В. Верхошанский выделяет еще одну группу умений, на которые оказывают влияние координационные способности, – умения быстро найти новое решение в изменившейся ситуации, овладеть новым, более сложным элементом и включить его в движение, «забыть» старое движение и уверенно выполнить его новый вариант.

В работах В. Н. Платонова под координационными способностями понимается умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно. Высокий уровень координационных способностей позволяет быстро овладеть новыми двигательными навыками, рационально использовать имею-



щийся запас навыков и двигательных качеств (силу, быстроту, гибкость), проявлять необходимую вариативность движений в соответствии с конкретными ситуациями профессиональной деятельности.

Н. А. Бернштейн считал, что наиболее точным отражением уровня координационных способностей является степень соответствия двигательных действий окружающей обстановке.

На основании представленного материала мы сделали вывод о том, что физическим качеством, оказывающим большое влияние на исполнение сотрудником полиции возложенных на него профессиональных функций, являются координационные способности. Их формирование и совершенствование, на наш взгляд, должно занимать лидирующее место в физической подготовке сотрудников полиции. Для этого целесообразно внести изменения в тематические планы дисциплин, ориентированных на физическое развитие сотрудников полиции, с увеличением количества часов, выделяемых на проведение комплексных занятий, во время которых решаются задачи, призванные развивать координационные способности в сочетании с совершенствованием других качеств и технико-тактических навыков. Реализовать наши предложения поможет подготовка методического обеспечения учебного процесса, направленная на разработку системы заданий и задач, применяемых в подготовительной или основной части занятия, способствующих развитию рассматриваемых качеств.

### **Библиографический список**

1. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – Москва : Медгиз, 1947. – 254 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм





физической культуры) : учебник / Л. П. Матвеев. – Москва : ФиС, 1991. – 542 с.

4. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

© Камнев Р. В., Крючков В. В., 2020

\*\*\*

*А. А. Ковальченко*

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ИГРЕ ГОЛОВОЙ В ФУТБОЛ**

Очевидно, что ударные виды спорта (футбол, бокс) могут вызвать повреждение мозга. Чтобы привлечь внимание к этой проблеме профессиональные игроки, например звезда женского чемпионата мира по футболу 1999 г. Брэнди Честейн, организуют ежегодный турнир по футболу.

Профессор нейрохирургии в Медицинской школе Бостонского университета, соучредитель Института спортивного наследия Роберт Канту провел исследование, результаты которого показали, что удары, наносимые по футбольному мячу головой, могут быть причиной нейродегенеративных заболеваний, таких как хроническая травматическая энцефалопатия. Ученые выявили тесную связь между количеством ударов головой по мячу, которые делает игрок, и аномалиями мозга. Кроме того, исследователи сравнивали футболистов с пловцами: мозг последних выглядел совершенно нормальным, в то время как мозг первых имел аномалии в белом веществе (нервные клетки передают свои сообщения другим нервным клеткам через аксоны, если мозг поврежден (в результате сотрясения), данная функция нарушается).

Чрезмерное сотрясение мозга может привести к когнитивным расстройствам, включая проблемы с памятью, поведением, настроением.





нием, сном. Все это обычно сопровождается повышенной тревожностью, депрессией, головной болью, головокружением.

Ученым необходимо много времени, чтобы понять последствия сотрясающих воздействий на мозг. Они зависят от ряда биологических факторов: количества сотрясений, перенесенных ранее; степени их тяжести и т. д. Большое значение имеют сила шеи (если у человека, выполняющего удар головой, прокаченная шея, вероятность сотрясения мозга значительно уменьшается), состояние гидратации (при обезвоживании сотрясение получить легче), половой признак (женщины более подвержены риску получить сотрясение мозга, чем мужчины).

Молодым людям в возрасте до 14 лет не рекомендуется наносить удары головой по футбольному мячу, играть в футбол с подкатами и хоккей с шайбой, поскольку их мозг не так миелинизирован, как мозг взрослых. Миелин – это покрытие нейронных волокон. Он помогает передавать сигналы, а также дает нейронам большую силу. Кроме того, у молодых людей бывают непропорционально большие головы и недостаточно развитые шеи, что создает эффект так называемой куклы-болванки, при котором сотрясение может возникнуть даже вследствие слабого удара головой.

Футбольные ассоциации Англии, Шотландии и Северной Ирландии приняли новые правила. Согласно им детей до 11 лет больше не будут учить игре головой. Введены также новые ограничения для футболистов всех возрастных групп до 18 лет.

Не так давно ученые из университета Глазго установили, что вероятность смерти от заболеваний мозга у бывших футболистов в три с половиной раза превышает среднестатистические показатели. «Новые правила стали развитием ранее существовавших, они помогут тренерам и преподавателям существенно сократить вред от ненужных ударов головой во время тренировок», – отмечает глава Футбольной ассоциации Англии Марк Буллинге. По его словам, в ходе официальных матчей дети довольно редко играют головой, поэтому распространять запрет на них нет необходимости.

Исследование ученых университета Глазго проводилось по заказу Футбольной ассоциации Англии и Ассоциации профессиональных



футболистов, его возглавил невропатолог Уилли Стюарт. В результате были утверждены новые правила игры головой для детей до 18 лет:

- запрещается игра головой во время тренировок в начальной школе (с 4 до 11 лет);
- запрет постепенно снимается в группе от 12 до 16 лет;
- для каждой возрастной группы устанавливаются особые размеры футбольных мячей;
- запрет игры головой не распространяется на официальные матчи, где число таких ударов крайне низко.

В докладе Уилли Стюарта отмечается, что у футболистов риск возникновения болезни Альцгеймера в пять выше, чем у обычного человека, болезни Паркинсона – в два раза, болезни моторных нейронов – в четыре раза. По его мнению, «для понимания факторов, которые определяют повышение риска нейродегенеративных заболеваний у футболистов, требуются гораздо больше исследований. А пока разумным будет принять меры, которые сократят воздействие того единственного фактора риска, который уже установлен». Так, необходимо распространить действие новых правил не только на детский футбол, но и на другие виды спорта. С 2015 г. эти правила действуют в США. Они были введены после того, как тренеры и родители юных футболистов подали судебные иски против Футбольной ассоциации США. Однако данную инициативу поддержали далеко не все. Бывший полузащитник «Тоттенхэм Хотспур» Джейми О'Хара в своем «Твиттере» написал: «Удары головой – это крайне необходимый навык для любого футболиста. Как, по их мнению, футболисты его освою, если им запретят практиковать эти удары?».

Безусловно, игра головой в футболе не должна быть запрещена в полной мере. Но не стоит забывать о здоровье юных футболистов. Сказанное означает, что развитие навыков игры головой должно отвечать требованиям безопасности, для этого можно использовать более легкий мяч, например, мяч для пляжного футбола.

© Ковальченко А. А., 2020

\*\*\*



*М. В. Крысин, В. А. Серебрянников, А. В. Сторожук*

## **К ВОПРОСУ ОТПРАВНЫХ ПОНЯТИЙ В НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ АКТАХ МВД РОССИИ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИХ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ**

С момента реорганизации системы органов внутренних дел приказы МВД России, регламентирующие физическую подготовку сотрудников, претерпевают существенные изменения.

В настоящее время специалистами в области физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) широко обсуждается необходимость внесения дальнейших изменений в нормативные правовые акты МВД России, в первую очередь в документ, регламентирующий физическую подготовку, – Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (Наставление).

По нашему мнению, процесс физической подготовки сотрудников ОВД требует скорейшей модернизации в части организационного и методического обеспечения. Однако нужно сделать так, чтобы он проходил без лишней спешки, поскольку внесение изменений в существующие приказы нарушают их логическое восприятие. Так, приказ МВД России «О внесении изменений в Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденный приказом МВД России от 5 мая 2018 года № 275» от 14 января 2020 г. № 8 вносит изменения в пять разделов приказа МВД России № 275. Несмотря на это, данный нормативный акт требует дальнейшей доработки, так как остался сложным для восприятия, в частности, речь идет о критериях оценивания подготовленности сотрудников по огневой и физической подготовке. На наш взгляд, их было бы логично распределить отдельно для каждого вида подготовки, а еще лучше вынести в будущее Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации и Наставление по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Но это тема отдельного,



более широкого обсуждения между специалистами в данных областях профессиональной подготовки сотрудников ОВД, которая не может ограничиваться рамками отдельной статьи.

Нам хотелось бы инициировать дискуссию о возможности создания нового Наставления по организации физической подготовки сотрудников ОВД, в частности более подробно остановиться на возможной редакции первого раздела Наставления «Общие положения», поскольку довольно трудно осуществлять любой процесс без четкого определения понятий, его составляющих.

В первую очередь в новой редакции Наставления необходимо дать дефиницию понятия «физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации». Согласно определению одного из ведущих деятелей отечественной теории и методики физической культуры и спорта Л. П. Матвеева физической подготовкой принято называть процесс физического воспитания, имеющий выраженную прикладную ориентацию по отношению к тем или иным видам деятельности, предстоящим в жизненной практике (трудовой, военной или иной).

В соответствии с классической трактовкой понятия «физическая подготовка» предлагаем в первом пункте раздела «Общие положения» новой редакции Наставления дать следующее определение:

1. Физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации – это педагогически упорядоченный процесс использования средств и методов физического воспитания, направленный на формирование двигательных умений и навыков (боевых приемов борьбы), необходимых в оперативно-служебной деятельности, и развитие профессионально важных физических качеств.

Остальные пункты раздела «Общие положения» нового Наставления предлагаем изложить в следующей редакции:

2. Целью физической подготовки сотрудников ОВД является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.



3. Задачами физической подготовки сотрудников являются:

3.1. Развитие и поддержание физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

3.2. Формирование двигательных умений и навыков для эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в условиях оперативно-служебной деятельности.

3.3. Воспитание качеств личности и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов оперативно-служебной деятельности.

3.4. Вовлечение сотрудников в регулярные занятия физической культурой и спортом, поддержание и укрепление здоровья.

4. Основным средством физической подготовки являются:

4.1. Двигательные действия общей физической подготовки, направленные на развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости).

4.2. Двигательные действия специальной физической подготовки, направленные на овладение и совершенствование умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы в условиях, максимально приближенных к оперативно-служебной деятельности, после значительных физических нагрузок и психических напряжений.

5. Физическая подготовка сотрудников ОВД проводится в форме учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольно-проверочных и самостоятельных занятий.

6. В содержание занятий по физической подготовке включаются упражнения прикладных единоборств, боевых приемов борьбы, прикладной гимнастики, атлетической подготовки, легкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоления препятствий, спортивных игр, лыжной подготовки, плавания.

7. Формирование необходимых двигательных умений и навыков, развитие и поддержание физических качеств на требуемом уровне осуществляются в процессе освоения основных и дополнительных образовательных программ в образовательных организациях системы МВД России и на занятиях по профессиональной служебной



и физической подготовке в организациях и подразделениях МВД России.

8. Занятия по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки организуют руководители подразделений. Непосредственное проведение практических занятий по физической подготовке осуществляют сотрудники отдела кадров (группы профессиональной служебной и физической подготовки). Для проведения занятий могут привлекаться сотрудники, имеющие образование в области физической культуры и спорта, имеющие (имевшие) спортивные разряды и прошедшие обучение по дополнительным образовательным программам в образовательных организациях системы МВД России, на учебно-методических сборах инструкторов по физической подготовке. В организациях, осуществляющих образовательную деятельность, – сотрудники из числа профессорско-преподавательского состава соответствующих кафедр (циклов).

По нашему мнению, такая структура и содержание первого раздела Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации позволит более четко понимать, что это за процесс, организовывать его и управлять им.

Особенно хотелось бы пояснить принципиальное отличие содержания пп. 7, 8 от действующих сейчас.

Доведение физических качеств до требуемого уровня, а также формирование необходимых двигательных умений и навыков, как это декларируется сегодня, на базе основных и дополнительных образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, в полном объеме невозможно, поскольку возникает острое противоречие между требованиями к уровню физической подготовленности сотрудников ОВД и временными затратами на ее формирование. Причиной сложившейся ситуации служит игнорирование принципов физического воспитания и законов формирования двигательных умений и навыков при организации физической подготовки в ОВД. Реализация указанных принципов обеспечивается только при обучении курсантов и слушателей образовательных



организаций высшего образования. Но согласно нашим исследованиям в Дальневосточном федеральном округе таких сотрудников только 20–30 %. Думаем, что в других регионах страны эти цифры примерно такие же. Остальные сотрудники ОВД в силу краткосрочности первоначальной профессиональной подготовки не могут приобрести устойчивые умения и навыки выполнения боевых приемов борьбы и развить физические качества до требуемого уровня, поэтому данный процесс должен последовательно продолжаться в территориальных органах. Соответственно, и критерий оценки физической подготовленности сотрудников ОВД должен быть дифференцирован в зависимости от освоения этапов такой подготовки. Как следствие, к организации и проведению занятий по физической подготовке сотрудников ОВД должны привлекаться профессионально подготовленные специалисты, а не руководители учебных групп, как это декларирует действующее Наставление. При всем уважении к их опыту и профессионализму практически никто из них не обладает необходимыми компетенциями для организации и проведения этих занятий.

Естественно, наши предложения требуют обсуждения, мы готовы к дискуссии. Однако, если в Наставление не внести принципиальных изменений, физическая подготовка сотрудников полиции так и будет неудовлетворительной. Без этого сложно говорить об организационном и методическом реформировании процесса физической подготовки сотрудников ОВД.

*© Крысин М. В., Серебрянников В. А., Сторожук А. В., 2020*

\*\*\*





*В. В. Крючков*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ РОССИИ**

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел совмещает в себе огромное количество трудностей. Это обусловлено тем, что они решают важные задачи, которые касаются безопасности жизнедеятельности всего населения в целом. Из-за сложности поставленных перед ними задач, категории людей, с которыми приходится сталкиваться в процессе своей деятельности, сотрудники часто испытывают какие-либо морально-психологические трудности, переживания, стресс и т. д. Работа полицейского нередко включает в себя такие ситуации, которые могут быть сопряжены с риском для жизни и здоровья не только самого сотрудника, но и окружающих его граждан. Исходя из всего этого, можно сделать вывод о том, что такая сложная профессия требует совокупности профессиональных навыков и знаний, а также определенной физической и психической подготовки.

Для того чтобы подробно изучить влияние физической подготовки на психологическую устойчивость сотрудника полиции, необходимо раскрыть это понятие. Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Она является одной из основных сторон профессиональной и служебной подготовки, так как в стрессовых ситуациях, связанных с задержанием правонарушителей и отражением нападений, пресечением преступлений различного характера и т. п., перед сотрудником полиции стоит задача, для решения которой необходимо применить силовые приемы борьбы и проявить все свои физические и психические качества. Безусловно, физическая подготовка преследует многие





цели, и одной из них является формирование морально-психологической устойчивости и готовности нести ответственность за последствия своих действий и поступков в профессиональной деятельности. Физическая подготовка уже с этапа первоначальной подготовки сотрудников органов внутренних дел должна быть направлена не только на совершенствование и развитие физических качеств и, как следствие, навыков и умений, но и на формирование у них морально-психологических, профессиональных и нравственных качеств [1].

С помощью выполнения различных физических упражнений успешно выполняется задача повышения психологической готовности сотрудника к действиям в сложных стрессовых ситуациях, которые часто встречаются в оперативно-служебной деятельности. Известно также, что с помощью неоднократного повторения упражнений тренируется мышечная память, вырабатывается определенный шаблон (стандарт) поведения при возникновении определенных условий. Например, благодаря физической подготовке сотрудники полиции знают болевые приемы борьбы, удушающие приемы и приемы задержания, которые помогут при сопротивлении правонарушителя. Хотелось отметить, что в современной литературе нет единого понятия психологической устойчивости, поэтому необходимо рассмотреть несколько вариантов толкования данного определения. Психологическая устойчивость сотрудников ОВД – это интегративное качество личности, обеспечивающее стабильную эффективность деятельности в сложных стрессогенных условиях, адаптивный тип поведения в профессиональных экстремальных ситуациях, позволяющий не только эффективно выполнять служебные задачи, сохраняя при этом психическое здоровье, но и детерминирующий актуализацию и развитие ресурсов личности в соответствии со спецификой требований конкретной ситуации и профессиональной деятельности. Г. С. Никифоров рассматривает психологическую устойчивость как сложное качество личности, а ее уровень проявляется в профессиональной деятельности, надежности работника. Психологическая устойчивость также определяется как качество



личности, отдельными аспектами которого являются уравновешенность, стабильность и сопротивляемость [2; 3].

Проявление влияния физической подготовки как одного из средств повышения психологической устойчивости сотрудника выражается в следующем. На занятиях по физической подготовке также присутствует и психологическая подготовка, так как активируются все способности человека, со временем приобретает опыт поведения в различных стрессовых условиях, появляется спортивный дух, который перетекает в желание способствовать своими действиями восстановлению справедливости. Некоторые сотрудники при выполнении физических упражнений контролируют не только свое тело, но и свои эмоции, что приводит их к стабильному психологическому и психическому состоянию. Хочется также отметить структуры и методы, на которых строится подготовка: именно с помощью них сотрудники преодолевают свои страхи при выполнении действий в условиях опасности. Физическая подготовка способствует эффективному использованию всех человеческих ресурсов, что так необходимо сотруднику полиции в его оперативно-служебной деятельности. Немаловажным также является и изучение теоретической части физической подготовки, ведь это воспитывает в сотруднике уравновешенность, сконцентрированность и стабильность.

Особую роль для повышения психологической устойчивости сотрудников в оперативно-служебной деятельности может занимать их практическое участие в различных спортивно-массовых мероприятиях, таких как соревнования по борьбе, легкой атлетике, дзюдо, самбо и т. д. В процессе соревнований соперник часто может оказывать какое-либо морально-психологическое давление, провоцировать или выполнять другие запрещенные действия. Важно, чтобы именно в эти соревновательные моменты сотрудник полиции показал не только свои физические навыки, но и свой профессиональный уровень психологической устойчивости, ведь иногда это может повлиять на ход соревнований.

Таким образом, физическая подготовка включает в себя не только развитие физических качеств сотрудника полиции, но и затрагивает тему морально-психологического состояния человека. Она способ-



ствует повышению работоспособности, преодолению различных трудностей, стремлению к восстановлению справедливости, а также повышает психотическую устойчивость. Психологическая устойчивость сотрудника органов внутренних дел в его оперативно-служебной деятельности помогает справляться с трудностями, возникающими в стрессовых и экстремальных ситуациях, поэтому такое качество очень важно для сотрудника полиции.

### **Список библиографических ссылок**

1. Овчинников В. А., Москвичев Ю. Н. Физическое воспитание человека как одно из направлений криминологической профилактики отклоняющегося поведения // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2019. № 3 (50). С. 62–66.

2. Панова О. С., Струганов С. М., Якушев Э. В. Методические аспекты обучения боевым приемам борьбы женщин – сотрудников органов внутренних дел России // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 226–230.

3. Струганов С. М. Анализ факторов, влияющих на эффективность процесса физической подготовки курсантов-девушек // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы XXIV Всерос. науч.-метод. конф. Иркутск, 2019. С. 154–158.

© *Крючков В. В., 2020*

\*\*\*



*А. С. Матвеев, А. Р. Мирзоев, В. В. Бутков*

## **ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СЛУЖЕБНОМУ БИАТЛОНУ**

Служебный биатлон – один из служебно-прикладных видов спорта ежегодной спартакиады МВД. Это такой прикладной вид спорта, который развивается в органах исполнительной власти (МВД, ФСБ, ФСИН и др.). Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 марта 2015 г. № 191 утверждены правила вида спорта «Служебный биатлон».

Для подготовки к служебному биатлону курсантов и слушателей характерны большие тренировочные и соревновательные нагрузки, которые требуют высокого уровня развития выносливости, т. е. способности противостоять появляющемуся в результате тренировочных и соревновательных нагрузок утомлению. От правильного подбора методов и средств тренировки зависит эффективность тренировочного процесса, а следовательно, и конечный результат [1].

Проблема повышения результативности и надежности соревновательной деятельности курсантов и формирование эмоциональной устойчивости и эффективности их соревновательной деятельности оказывают влияние на целый ряд личностных характеристик, наиболее значимыми среди которых являются личностная тревожность, невротизм, а также показатели устойчивости внимания и стабильности воспроизведения временных параметров [2].

На сегодняшний день накоплено достаточно сведений об особенностях физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов в служебном биатлоне. Полученных данных явно недостаточно, чтобы качественно повысить спортивное мастерство спортсменов при формировании комплекса необходимых качеств, обеспечивающих высокое функциональное приспособление систем организма к жестким условиям соревновательной деятельности, включающих в себя высокие функциональные



нагрузки в кроссе и эмоциональные нагрузки в стрельбе из табельного оружия [3].

Цель нашего исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность комплексов упражнений, направленных на воспитание выносливости курсантов и слушателей в подготовке к служебно-прикладному виду спорта служебному биатлону.

Проанализировав научно-методическую литературу по теме исследования, были разработаны комплексы упражнений, направленные на воспитание выносливости у курсантов и слушателей при подготовке к служебному биатлону.

В тренировочный процесс экспериментальной группы при подготовке к служебному биатлону были предложены следующие комплексы упражнений, направленные на воспитание выносливости: бег по пересеченной местности 800 м со средней интенсивностью, работа на лыжном тренажере (имитация попеременной работы руками) – 3 мин, прыжки через скамейку – 2 мин, сгибание-разгибание рук в упоре лежа в течение 2 мин, приседание на одной ноге (со сменой) со скамейки в течение 3 мин, имитация конькового хода на месте – 8 мин, ускорение на лыжах на отрезке 800 м – 3 раза, передвижение коньковым ходом на лыжах со средней интенсивностью – 1 км.

Подъем в гору (50 м) коньковым ходом без отталкивания палками с высокой интенсивностью – 5 раз. Отдых до полного восстановления, подъем в гору (50 м) одновременно одношажным коньковым ходом с высокой интенсивностью – 5 раз. Отдых до восстановления (ЧСС до 120 уд/мин), передвижение на лыжах со средней интенсивностью – 3 км, подъем в гору (50 м) одновременно бесшажным коньковым ходом с высокой интенсивностью – 5 раз. Отдых до восстановления (ЧСС до 120 уд/мин). Выполняется 3 серии. Комплекс применяется 2 раза в неделю в форме круговой тренировки.

В таблице 1 представлены результаты выполнения имитации на лыжном тренажере в течение 3 мин в начале и по окончании эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.



Таблица 1

**Результаты выполнения имитации на лыжном тренажере до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах ( $M \pm m$ )**

Среднее арифм.	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	КГ (кол-во раз)	ЭГ (кол-во раз)	КГ (кол-во раз)	ЭГ (кол-во раз)
	185,4 ± 2,2	185,2 ± 2,1	189,6 ± 2,3	194,2 ± 2,1
<i>p</i>	<i>p</i> > 0,05		<i>p</i> < 0,05	

*Примечание:* КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; *p* – достоверность исследований; *M* – среднее арифметическое значение признака; *m* – ошибка среднего арифметического значения.

Анализируя результаты выполнения имитации на лыжном тренажере (представлены в табл. 1), видим, что до начала эксперимента результаты контрольной и экспериментальной групп были примерно одинаковыми – 185,4 и 185,2 раз соответственно. После эксперимента контрольная группа улучшила результаты в среднем в 4,2 раза (с 185,4 до 189,6 раза). Курсанты и слушатели экспериментальной группы достоверно ( $p < 0,05$ ) улучшили результаты на 9,0 раз (с 185,2 до 194,2 раза).

В таблице 2 представлены результаты лыжной гонки на дистанции 3 км классическим ходом в начале и по окончании эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.



Таблица 2

**Результаты лыжной гонки на дистанции 3 км классическим ходом до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах ( $M \pm m$ )**

Среднее арифм.	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	КГ мин (с)	ЭГ мин (с)	КГ мин (с)	ЭГ мин (с)
	13,41 ± 0,11	13,43 ± 0,14	13,20 ± 0,12	12,55 ± 0,11
<i>p</i>	<i>p</i> > 0,05		<i>p</i> < 0,05	

*Примечание:* КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; *p* – достоверность исследований; *M* – среднее арифметическое значение признака; *m* – ошибка среднего арифметического значения.

Анализируя результаты лыжной гонки на 3 км классическим ходом (представлены в табл. 2), видим, что до начала эксперимента результаты контрольной и экспериментальной групп были примерно одинаковыми – 13,41 и 13,43 мин соответственно. После эксперимента контрольная группа улучшила результаты в среднем на 21,0 с (с 13,41 до 13,20 мин (с)). Курсанты и слушатели экспериментальной группы достоверно ( $p < 0,05$ ) улучшили результаты на 48 с (с 13,43 мин до 12,55 мин (с)).

В таблице 3 представлены результаты лыжной гонки на дистанции 5 км свободным стилем в начале и по окончании эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.



Таблица 3

**Результаты лыжной гонки на дистанции 5 км свободным стилем до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах ( $M \pm m$ )**

Среднее арифм.	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	КГ мин (с)	ЭГ мин (с)	КГ мин (с)	ЭГ мин (с)
	17,28 ± 0,28	17,21 ± 0,22	16,45 ± 0,20	16,05 ± 0,18
p	$p > 0,05$		$p < 0,05$	

*Примечание:* КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа;  $p$  – достоверность исследований;  $M$  – среднее арифметическое значение признака;  $m$  – ошибка среднего арифметического значения.

Анализируя результаты лыжной гонки на 5 км свободным стилем (представлены в табл. 3), мы видим, что до начала эксперимента результаты контрольной и экспериментальной групп были примерно одинаковыми – 17,28 и 17,21 мин соответственно. После эксперимента контрольная группа улучшила результаты в среднем на 43 с (с 17,28 до 16,45 мин). Курсанты и слушатели экспериментальной группы достоверно ( $p < 0,05$ ) улучшили результаты на 1,16 мин (с) (с 17,21 до 16,05 мин).

В таблице 4 представлены результаты педалирования на велотренажере в течение 5 мин в начале и по окончании эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.





Таблица 4

**Результаты педалирования на велотренажере в течение 5 минут до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах ( $M \pm m$ )**

Среднее арифм.	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	КГ (кол-во раз)	ЭГ (кол-во раз)	КГ (кол-во раз)	ЭГ (кол-во раз)
	608,8 ± 8,86	608,4 ± 6,03	621,9 ± 8,76	640,2 ± 7,76
<i>p</i>	<i>p</i> > 0,05		<i>p</i> < 0,05	

*Примечание:* КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; *p* – достоверность исследований; *M* – среднее арифметическое значение признака; *m* – ошибка среднего арифметического значения.

Анализируя результаты педалирования на велотренажере в течение 5 мин (представлены в табл. 4), мы видим, что до начала эксперимента результаты в контрольной и экспериментальной группах были примерно одинаковыми, имеющиеся различия недостоверны ( $p > 0,05$ ). После эксперимента результаты контрольной группы улучшились в 13,1 раза, результаты экспериментальной группы улучшились достоверно ( $p > 0,05$ ) – в 31,8 раза. При повторном тестировании между группами существуют достоверно значимые различия ( $p < 0,05$ ).

Анализируя полученные в ходе эксперимента данные, видим, что экспериментальная группа показала достоверное улучшение результатов по всем тестовым показателям, что говорит об эффективности разработанных комплексов упражнений, направленных на воспитание выносливости курсантов и слушателей.



На основе научно-методической литературы были разработаны комплексы упражнений, нацеленные на воспитание выносливости. В комплексы были включены упражнения, направленные на развитие различных компонентов выносливости: силовой, скоростной и общей.

Выводы: анализ результатов выполнения имитации на лыжном тренажере показал, что курсанты и слушатели экспериментальной группы достоверно улучшили результаты ( $p < 0,05$ ) в 9,0 раз. Анализ результатов лыжной гонки на дистанцию 3 км классическим ходом показал, что курсанты и слушатели экспериментальной группы достоверно улучшили результаты ( $p < 0,05$ ) на 48 с. Анализ результатов лыжной гонки на дистанцию 5 км свободным стилем показал, что курсанты и слушатели экспериментальной группы достоверно улучшили результаты ( $p < 0,05$ ) на 1,16 м/с. Анализ результатов педалирования на велотренажере в течение 5 мин показал, что курсанты и слушатели экспериментальной группы достоверно улучшили результаты ( $p < 0,05$ ) в 31,8 раза. Анализируя полученные в ходе эксперимента данные, видим, что экспериментальная группа показала достоверное улучшение результатов по всем тестовым показателям, что показывает эффективность разработанных комплексов упражнений, направленных на воспитание выносливости у курсантов и слушателей Уфимского института МВД России.

### **Список библиографических ссылок**

1. Манжосов В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков: метод. пособие. М.: Физкультура и спорт, 1986. 95 с.
2. Матвеев А. С. Оптимизация психических предстартовых состояний обучающихся служебному биатлону в образовательных организациях МВД России // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск: Изд-во Сиб. юрид. ин-та МВД России, 2019. С. 107–110.



3. Черменев Д. А. Система подготовки спортсменов в служебном биатлоне // Эпоха науки. 2019. № 20. С. 583–586.

© Матвеев А. С., Бутов В. В., Мирзоев А. Р., 2020

\*\*\*

*В. А. Овчинников, С. А. Жарков*

## **СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА – ЗАЛОГ УСПЕХА В ЛЕТНЕМ СЛУЖЕБНОМ БИАТЛОНЕ**

Министерство внутренних дел Российской Федерации постоянно уделяет внимание пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников органов внутренних дел (ОВД). Активно и целенаправленно ведется спортивная и спортивно-массовая работа среди личного состава. В соответствии с Единым календарным планом основных спортивных мероприятий МВД России ежегодно проводятся лично-командные и командные чемпионаты МВД России, а также Всероссийские соревнования МВД России. Образовательные организации высшего образования МВД России в обязательном порядке участвуют в соревнованиях Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта [1].

В органах внутренних дел России занятия спортом способствуют формированию у сотрудников необходимых профессионально важных качеств и умений. В образовательных организациях МВД России посредством проведения спортивно-массовой работы происходит совершенствование и повышение физической подготовленности курсантов и слушателей, педагогических работников, участие в соревнованиях и различных спортивно-массовых мероприятиях вуза, общества «Динамо», организации «Динамо – 25».

С 2008 г. в Спартакиаду образовательных организаций МВД России включен вид спорта – летний служебный биатлон. Согласно постановлению правительства Российской Федерации № 695



от 20 августа 2009 г. служебный биатлон утвержден в перечне служебно-прикладных видов спорта.

Летний служебный биатлон представляет собой бег сотрудников по пересеченной местности с пистолетом Макарова или его модификацией (ПММ) и последующей стрельбой на двух огневых рубежах по пяти специальным мишенным установкам. Расстояние до мишенной установки или мишени составляет 20 м. Положение для стрельбы – стоя, разрешается стрельба как с одной, так и с двух рук. За каждый промах при выполнении стрельбы по мишенным установкам участник непосредственно после каждого огневого рубежа преодолевает штрафной круг длиной 150 м для мужчин I и II возрастных групп (до 30 лет), 100 м для мужчин III возрастной группы (свыше 30 лет), женщин и комбинированной эстафеты.

Из правил проведения соревнований понятно, что данный вид спорта является комплексным, и для достижения успеха необходимо и быстро бегать и хорошо стрелять. Согласно проведенному продолжительному анализу (2013–2018 гг.) спортивной квалификации и результатов выступления участников соревнований на чемпионатах образовательных организаций МВД России по летнему служебному биатлону мы пришли к следующему выводу. Как правило, в основе спортивной квалификации участников лежит беговая легкоатлетическая подготовка (спортивные разряды по бегу на средние и длинные дистанции), впоследствии их обучают стрелковой подготовке (стрельбе из пистолета Макарова). Учитывая, что каждый промах в стрельбе равняется примерно тридцати секундам бега, понятно, что стрелковая подготовка превалирует. Вместе с тем учебная дисциплина «Огневая подготовка», являясь важной стороной профессиональной подготовки сотрудника органов внутренних дел, курсантами образовательных организаций МВД России начинает изучаться только с третьего года обучения. Уровень начальной стрелковой подготовленности у выпускников школ, средних специальных учебных заведений снизился практически до нуля.

В связи с этим начальным навыкам стрельбы приходится обучать взрослых людей непосредственно в образовательных организациях, принадлежащих силовым министерствам. Естественно, что



сами сроки обучения и объем учебных часов, выделяемый на освоение техники пулевой стрельбы, не позволяет слушателям и курсантам в совершенстве выполнять различные стрелковые упражнения. Тем более, что малочисленные методические указания в основном в виде «Наставлений по стрелковому делу» не обеспечивают должного качества стрелковой подготовки.

В пулевой же стрельбе как олимпийском виде спорта накоплен очень большой, и главное, – очень качественный опыт подготовки спортсменов, создан богатый методический арсенал (М. В. Бордунова, 2002; И. С. Володина, 1992, 2006; М. Я. Жилина, 1986; М. М. Кубланов, 2005 и др.). Учитывая схожесть техники стрельбы слушателей и курсантов образовательных организаций МВД России и спортсменов, ее биомеханических, физиологических и психологических характеристик, представляется целесообразным в процессе стрелковой подготовки такого контингента использовать наиболее эффективные средства и методы, применяемые в спортивной пулевой стрельбе (А. И. Требенюк, 2002; А. Н. Тамбовский, 2015; А. А. Юрьев, 1973).

Очевидно, что подготовка спортсменов должна вестись с самых ранних этапов служебной деятельности. В условиях образовательных организаций системы МВД России имеются некоторые трудности, связанные со сроком обучения (5 лет) и минимальным временем притока устойчивых навыков стрельбы (2–2,5 года). Проблема состоит в том, что первоначальная подготовка квалифицированного спортсмена занимает почти половину срока его обучения в вузе, и на этом этапе уже необходимо приступать к тренировке новой смены, способной достойно заменить предыдущий состав.

Начало подготовки включает тренировку выстрела вхолостую, с использованием специализированных оптико-электронных тренажеров. Далее, без ограничения по времени, производится отработка техники стрельбы с использованием боевых патронов по мишени № 4 (грудная фигура с кругами) – упражнение А и упражнение 1 приказа МВД России от 23 ноября 2017 г. № 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».



После окончания первого года обучения еще нецелесообразно подводить итоги результатов, достигнутых спортсменами, делать выводы об их предрасположенности к служебному биатлону. Это связано с тем, что на первоначальном этапе подготовки курсанта оттачивается лишь навык стрельбы, упражнения не ограничиваются по времени и даже, если спортсмен показывает высокие результаты, нет гарантии, что скоростная стрельба будет у него на том же уровне [2].

Одним из главных элементов стрельбы является прицеливание. Во многих случаях биатлонисты недостаточно правильно и прочно осваивают навык прицеливания. Правильное прицеливание заключается в том, чтобы расположить на одной линии (линии прицеливания) прицел, вершину мушки и точку прицеливания и тем самым придать оружию требуемое направление по отношению к цели.

При прицеливании новички обычно допускают грубую ошибку: они стремятся точно подвести мушку под «яблоко» мишени и не следят за выравниванием вершины мушки по отношению к плечикам гребня прицела. Непременным условием правильного прицеливания является такое взаимное расположение прицельных приспособлений, при котором будет выдержана «ровная мушка».

Для формирования навыка прицеливания целесообразно применять упражнение «стрельба по белому листу». Организовать такую стрельбу предельно просто. Обычная мишень переворачивается обратной стороной или берется любой лист бумаги того же размера. Спортсмен получает задание не стремиться к хорошему результату стрельбы, а следить лишь за тем, чтобы в момент прицеливания отчетливо видеть мушку, находящуюся в центре диоптрического отверстия, и при этом плавно осуществлять спуск. Смысл упражнения – в учете особенностей зрительного восприятия человека. Дело в том, что наш глаз не может одинаково отчетливо видеть объекты разной удаленности. Поэтому биатлонисту приходится выбирать: фокусировать зрение на мушке или на черном «яблоке» мишени.

Начиная со второго года обучения, формируются навыки скоростной стрельбы: изготовка к стрельбе, отработка по командам, скоростная стрельба с места по неподвижной цели с заданной зоной



поражения. На третий год обучения основной упор делается на изучении техники стрельбы после физической нагрузки, при увеличенной частоте сердечных сокращений, с постепенным сокращением времени на производство выстрелов.

В рамках данной техники отрабатывается стрельба после забега на короткие дистанции – отрезки по 200–300 м с 2–4 огневыми рубежами. После этого можно переходить к более длинным дистанциям (отрезки от 400–600 до 1000 м). Контрольные стрельбы включают в себя следующее: для юношей – бег на 3 000 м с двумя огневыми рубежами, для девушек – 1 500 метров с аналогичным количеством огневых рубежей. Следует также сделать акцент на том, что во избежание перетренированности спортсменов необходимо рационально совмещать тренировки по стрельбе и кроссу. Наиболее приемлемым вариантом является биатлонная тренировка 3–4 раза в неделю. Остальные дни уделяются кроссовой подготовке [2].

Вместе с тем, на наш взгляд, основная проблема, связанная с популяризацией и качественной подготовкой в данном виде спорта, относится к тому, что, как правило, соревнования по летнему служебному биатлону проводятся на второй день после окончания соревнований по легкоатлетическому кроссу. В этой связи состав сборных команд образовательных организаций состоит в основном из спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, а не из представителей стрелкового спорта. Здесь требуются дополнительные исследования, направленные на разрешение противоречия: что лучше – хорошо бежать или метко стрелять, чему отдавать предпочтение.

### **Список библиографических ссылок**

1. Воронцова О. В., Овчинников В. А. Анализ соревновательной деятельности начинающих спортсменов в летнем служебном биатлоне // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 55–59.
2. Семенов С. А. Методика стрелковой подготовки биатлонистов в вузах МВД России: служебный биатлон // Физическая подготовка





сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: сб. науч. ст. / редкол.: Р. В. Камнев [и др.]. Вып. 1. Волгоград: ВА МВД России, 2019. С. 110–115.

© Овчинников В. А., Жарков С. А., 2020

\*\*\*

*О. С. Панова*

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ЖЕНСКОГО ПОЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ**

Организация физической подготовки для сотрудников ОВД РФ является важной составляющей профессиональной подготовки. Она направлена на становление, укрепление и развитие физической, психологической подготовленности и работоспособности сотрудника в осуществлении профессиональных задач.

Физическая подготовленность полицейского оказывает серьезное влияние на формирование и развитие профессионально важных качеств, умений и навыков, физическое здоровье и морально-нравственную составляющую личности.

Для современного этапа развития общества характерны различные изменения, инновации в экономической, политической, социальной областях, новшества затрагивают и трудовые отношения. Женщина все активнее становится участником традиционных мужских профессий. Бытует мнение об эмоциональной и физической слабости женского пола. Действительность доказывает обратное. Сегодня женщины активно участвуют в политической деятельности, руководят бизнесом, строительными компаниями, водят не только





наземный транспорт, но и самолеты, работают в правоохранительных органах, нефтяных и газовых компаниях.

В структурах МВД России для девушек множество профессий, причем не только «бумажных», но и оперативных, сегодня создаются условия для занятия различными видами деятельности. Женщина в погонах в современном обществе является все более распространенным явлением. Три составляющие лежат в основе успешности женщины-полицейского: высшее образование, хорошее здоровье, отличная репутация.

Следует обратить внимание на сложности для женщины-полицейского. К ним мы относим следующее: высочайший уровень психологического давления и напряжения на работе; наличие ненормированного рабочего дня; беспрекословное выполнение приказов; строгое подчинение уставу; непринадлежность самой себе.

На наш взгляд, особое внимание в образовательных организациях МВД России следует отводить физической подготовке женского пола как женщин-сотрудников, так и женщин-курсанток.

Физическую подготовку женского пола в образовательных организациях МВД России анализировали различные исследователи: Бородин, 2008; Герасимов, 2016; Ушаков, 2000; Епихин, 2004; Кузнецова, 2016; Корнилова, 1997; Кушнарева, 2016; Макеева, 2013; Моськин, 2014, 2017; Полянский, 2008; Романова, 2014; Смирнов, 2004 и др.

Нами выделены особенности физической подготовки женщин-сотрудников и женщин-курсанток, к которым мы относим следующее:

1. Женщина имеет отличное от мужчины физическое и психофизиологическое развитие.
2. Женщине как личности присущи ярко выраженные качества: оптимизм, мотивированность достижения высоких результатов, самоорганизация и самореализация, высокий уровень уверенности и быстроты принятия решения в различных ситуациях.
3. Уровень владения боевыми приемами борьбы сотрудников-женщин не отвечает предъявляемым требованиям профессиональной деятельности.



4. Лица женского пола не обладают достаточной стрессоустойчивостью и высокой степенью проявления волевого усилия.

5. Выполнение заданий в ходе физической подготовки осуществляется под влиянием эмоциональной составляющей.

6. При выполнении заданий у женщин-сотрудников доминирующим моментом является качество самосохранения. Зачастую нерешительность, трусость могут повлиять на оценку той или иной ситуации.

В образовательных организациях МВД России перед лицами женского пола ставятся достаточно высокие требования. Для того чтобы соответствовать им, женщина должна иметь серьезный запас физических, психологических, внутренних (духовных) сил.

Составляющими этого запаса женщины являются, прежде всего, ее физическое здоровье, жизненный тонус, индекс здоровья, а также регулярные занятия различными видами спорта и физическая подготовка. Сила воли, сила духа, жизненная энергия, самоконтроль, способность управлять ими, целеустремленность позволяют женщине-полицейскому достигать высокого уровня совершенства, в том числе и в физической подготовке.

Регулярная физическая подготовка женщин-сотрудников, женщин-курсанток способствует перестройке функционального действия организма. Физические упражнения позволяют вырабатывать у женщин стрессоустойчивость и предупреждать ее последствия, а также высокую степень проявления волевого усилия.

Следует обратить внимание на особенности тренировочного процесса женщин-сотрудников, женщин-курсанток:

1. Индивидуализация процесса тренировок.
2. Учет возрастных, физиологических, психологических особенностей.
3. Контроль и самоконтроль самочувствия.
4. Учет объема и интенсивности тренировки.
5. Индивидуальный подбор упражнений.
6. Учет биологического ритма организма женщины.
7. Учет специфики профессиональной деятельности.



Таким образом, следует заключить, что к женщинам – сотрудникам полиции предъявляются все более возрастающие требования к уровню их физической подготовленности, который обеспечивается совокупностью различных факторов. Особое место занимает физическая подготовка как одна из важнейших дисциплин профессиональной служебной подготовки. В ходе физической подготовки и организации тренировочного процесса формируются, совершенствуются такие физические способности, как сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.

### **Библиографический список**

1. Архипов, Д. В. Инновации физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России для сотрудников полиции женского пола / Д. В. Архипов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 36. – С. 1–3.
2. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов ; под. общ. ред. А. В. Карасева. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
3. Кононов, В. А. Самостоятельная физическая тренировка курсантов образовательных учреждений МВД России : учеб.-метод. пособие / В. А. Кононов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2013. – 74 с.
4. Кушнарева, Д. В. К вопросу физической подготовки женщин-сотрудников правоохранительных органов / Д. В. Кушнарева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. – Орел, 2016. – С. 184–186.
5. Макеева, В. С. Физическая подготовка курсантов женского пола, обучающихся в вузах МВД России, направленная на развитие профессионально важных качеств / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, А. В. Алдошин // Педагогический журнал. – 2017. – Т. 7. – № 2 А. – С. 26–35.



6. Моськин, С. А. Некоторые аспекты воспитания силы на занятиях по физической подготовке женщин сотрудников ОВД / С. А. Моськин // Наука и практика. – 2014. – № 2 (59). С. 177–180.

7. Полянский, В. П. Формирование теории и совершенствование практики профессионально-прикладной физической культуры как особого социокультурного образования / В. П. Полянский // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 12–17.

8. Романова, В. В. Служба женщин в органах внутренних дел (правовые и организационные аспекты) : автореф. дис. ... канд. юрид. наук / В. В. Романова. – Москва, 2007. – 24 с.

9. Струганов, С. М. Анализ факторов, влияющих на эффективность процесса физической подготовки курсантов-девушек / С. М. Струганов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы XXIV Всерос. науч.-метод. конф. – Иркутск, 2019. – С. 154–158.

© Панова О. С., 2020

\*\*\*

*А. Ю. Плишивцев*

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Физическая подготовка представляет собой одну из самостоятельных и обязательных учебных дисциплин. Она находится на одной ступени важности со многими изучаемыми дисциплинами в образовательных организациях системы МВД России. Будучи одной из множества составляющих боевой подготовки курсантов и слушателей, физическая подготовка выполняет оздоровительные, воспитательные и образовательные функции. С уверенностью можно сказать,



что она, безусловно, призвана оказывать помощь в подготовке высококвалифицированных специалистов для дальнейшего прохождения их службы в органах внутренних дел, в успешном выполнении служебных обязанностей по охране правопорядка и, что самое главное, в обеспечении собственной безопасности сотрудника. Вероятность возникновения опасных для жизни и здоровья экстремальных и профессиональных ситуаций говорит нам о том, что необходимо в первую очередь решать вопрос о физической подготовленности кадров. Желание придерживаться здорового образа жизни, совершенствоваться физически, стремиться к приобретению профессиональных навыков самообороны должно прививаться на первоначальных этапах обучения курсантов.

В образовательных организациях МВД России физическая подготовка организуется и проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах: учебной и внеучебной. Учебные занятия – занятия, которые предусмотрены учебным планом (лекции, семинарские занятия, практические занятия), и факультативные занятия по специальной физической подготовке в объеме не более двух часов в неделю. Внеучебные занятия – ежедневная утренняя зарядка; учебно-тренировочные занятия в группах спортивного совершенствования, представляющие сборные команды по служебно-прикладным видам спорта, включенным в планы соревнований МВД России и образовательных организаций системы МВД России; массовые спортивные мероприятия, проводимые в соответствии с утвержденным планом как на базе образовательных организаций, так и за их пределами [1].

Профессионально-прикладная физическая культура личности сотрудника органов внутренних дел, безусловно, является самостоятельной систематической деятельностью по повышению уровня физической работоспособности, физической подготовленности сотрудников и укреплению здоровья в целом. Позволим себе выделить несколько проблем физической подготовки в системе профессионального обучения сотрудников ОВД в вузах МВД России. Существует целый ряд ключевых моментов, не позволяющих максимально оптимизировать этот процесс. В первую очередь нехватка физической



готовности кандидатов на учебу и службу на первоначальном этапе. Причиной данного факта служит низкая эффективность деятельности системы физического воспитания в общеобразовательных школах. Как следствие, из-за этого повышается нагрузка на процесс физической подготовки в образовательных организациях. К сожалению, выход из подобной ситуации пока не найден, поскольку подбор кадров в части, касающейся физической подготовленности кандидатов, зачастую осуществляется с изрядной долей формальности. Кроме сказанного выше, есть еще пара вопросов, над которыми стоит задуматься: отсутствие необходимой периодичности занятий физическими упражнениями; низкая мотивация курсантов и слушателей к выполнению физических упражнений в режиме самоподготовки. Почти все эти проблемные моменты можно легко устранить, и они не требуют дополнительных усилий со стороны обучаемых, за исключением вопроса об отсутствии должного уровня мотивации к самостоятельному физическому совершенствованию курсантов и слушателей. Мотивация представляет собой психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость, основу поведения человека, проще говоря, побуждение к действиям. Повышение мотивации к физической подготовке является одной из главных задач. Решение проблемы создания у курсантов и слушателей мотивационного фундамента заключается в создании устойчивой научной основы для определения индивидуальных и, что более важно, приемлемых форм воспитательного воздействия на них. В этом плане преподаватели физической подготовки должны быть не только профессионалами своего дела, но и опытными психологами, способными убедить обучаемых в необходимости постоянного физического самосовершенствования [2; 3].

Основы проведения занятий по физической подготовке сотрудников полиции разработаны и подробно закреплены в нормативных правовых актах, таких как приказ МВД России № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». В нем установлена методика проведения занятий, так как от эффективно разработан-



ной методики, распланированного расписания тренировочного процесса, грамотно построенного плана занятий зависит уровень физической составляющей сотрудников органов внутренних дел.

Методика проведения занятий – индивидуальный структурный элемент в системе тренировок по физической подготовке, разрабатываемый на основе анализа ряда обстоятельств, таких как уровень физической подготовки группы, возрастная категория, сезонность, погодные условия, наличие материальной базы для проведения занятий и т. д. Методика может быть как общей, так и специальной или узконаправленной. Общая методика рассчитана на неограниченное количество лиц и выполняет общие задачи, такие как повышение уровня физической подготовки, создание благоприятного морально-психологического климата, повышение выносливости, тренировка основных приемов боевой борьбы. Специализированная методика разрабатывается и используется уже непосредственно на «местах». Она охватывает вопросы индивидуального характера, включающие в себя специфическую подготовку сотрудников полиции того или иного подразделения. Методика проведения занятий по физической подготовке разрабатывается несколькими специалистами и согласуется с руководителем подразделения, отвечающего за физическую подготовку, после чего направляется в контрольную организацию на утверждение. Разрабатываемая методика должна отвечать потребностям подразделения и возможностям материальной базы: наличие спортивных залов, уличных спортивных стадионов, игровых площадок, полос препятствий и т. д. Необходимо также учитывать служебную нагрузку, распределенную на сотрудников в рабочее время, в связи с тем, что подготовка осуществляется в перерывах между работой или учебой.

Кроме того, необходимо учитывать признаки целесообразности избранной методики. Она должна соответствовать положительному влиянию на уровень физической подготовки сотрудников и повышать функциональные возможности их организма. В связи с этим надо знать, какое именно общестимулирующее влияние имеет каждое физическое упражнение. Методологическая система подготовки сотрудников полиции несет комплексный характер, так как необходима





всесторонняя подготовка. Методы повышения уровня физической культуры сотрудников органов внутренних дел теоретически можно разделить на три квалификационных признака: цикличность, направленность, уровень физических нагрузок. Чередование этих признаков в рамках одной методики как раз и позволяет создать комплексное применение.

Рабочая методика проведения занятий с сотрудниками полиции для улучшения их профессиональных качеств включает в себя упражнения гимнастической, атлетической и легкоатлетической подготовки, преодоление полосы препятствий и плавательные упражнения. Каждое из названных упражнений позволяет повышать отдельные физические качества организма. Плановость и очередность прохождения и изучения упражнений зависят от избранного направления методики. В рамках одной методики также рассматривается энергетический запас личного состава, проходящего подготовку, их предельные возможности и выносливость. В связи с этим возникает необходимость формирования групп с учетом их возрастного уровня. Отдельно стоит отметить градацию на индивидуальные и групповые занятия. Методика не может не включать в себя теоретическую базу. Необходимо отдельное отведение небольшого количества времени на изучение нормативных документов, регламентирующих данную деятельность, изучение положений касательно названий и описания прохождения упражнений: к примеру, разъяснение мер безопасности при проведении занятий по физической подготовке, порядок прохождения полосы препятствий, нормативы и критерии оценки при проведении контрольных упражнений. Без всего этого дальнейшее проведение занятий практически невозможно.

### **Список библиографических ссылок**

1. Камнев Р. В., Плешивцев А. Ю. Анализ методик обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, используемых на практических занятиях по физической подготовке // Академическая публицистика. 2019. № 11. С. 263–265.





2. Бинарные занятия как инновационная форма обучения / В. А. Овчинников [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 321–325.

3. Панова О. С., Пряхин А. С. Пути и способы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции России женского пола // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. № 11 (177). 2019. С. 340–344.

© Пleshивцев А. Ю., 2020

\*\*\*

*В. А. Серебрянников, М. В. Крысин, Н. А. Мудренко*

## **БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ И ПЕРСПЕКТИВА ИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ В НАСТАВЛЕНИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Одним из наиболее важных направлений оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции является деятельность, связанная с осуществлением мер принуждения правонарушителей и преступников к выполнению законных требований посредством применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Применение физической силы сотрудниками полиции регламентируется ФЗ-3 «О полиции», где в гл. 5 ст. 20 «Применение физической силы» дается правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы.

Анализ структуры раздела «Боевые приемы борьбы» как одного из важнейших разделов физической подготовки сотрудников полиции и исследование вопросов практики применения приемов данного раздела сотрудниками полиции показали, что наиболее эффективным



средством в ситуациях задержания правонарушителей и сопровождения их до места назначения с минимальной возможностью их физического травмирования являются болевые приемы в стойке. Они эффективны как сами по себе, так и в комплексе с другими приемами при осуществлении мер непосредственного принуждения и самозащиты.

Данные приемы всегда входили в перечень базовой подготовки сотрудников правоохранительных органов нашей страны [1; 2; 3].

С точки зрения полицейской практики болевые приемы в стойке могут применяться индивидуально или в составе группы сотрудников полиции:

- как мера быстрого и неожиданного ограничения свободы передвижения правонарушителя (преступника) под воздействием болевого захвата, в процессе заранее планируемого задержания;
- как мера непосредственного принуждения правонарушителя, отказывающегося подчиниться законным требованиям сотрудника полиции, в целях ограничения свободы его передвижения и контроля болевым захватом доставки по месту назначения;
- как мера самозащиты в комплексе с другими приемами, в ситуациях осуществления личной или общественной безопасности;
- как быстрое преследование болевым захватом и ограничение свободы передвижения правонарушителя после проведения своих атакующих или контратакующих действий.

Именно на организацию последовательного процесса формирования умений и навыков действий в таких ситуациях и должны быть направлены нормативные правовые документы, регламентирующие физическую подготовку сотрудников полиции.

Однако ныне действующее Наставление по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (далее – Наставление) [4] вызывает в среде специалистов неудовлетворенность и много вопросов, особенно в п. 57 «Обучение болевым приемам», где представлено описание техники выполнения восьми болевых приемов в стойке. Во-первых, слишком подробное описание техники выполнения данных приемов очень громоздко и неуклюже. Во-вторых, описанные варианты проведения приемов (не самых



эффективных) претендуют на свою исключительность, так как во время проведения различных проверочных мероприятий существует требование выполнять приемы согласно описанию в Наставлении, отвергая любые другие варианты выполнения данных приемов. В-третьих, в Наставлении не представлена, хотя бы схематично, методика последовательного формирования простых двигательных умений по выполнению данных боевых приемов, их усложнение и совершенствование в процессе многолетних занятий физической подготовкой, доведение этих двигательных умений до уровня навыка.

В настоящее время все эти вопросы активно обсуждаются в среде специалистов в области физической подготовки сотрудников полиции в рамках проводимых вузами МВД России научно-практических конференций и проводимых ДГСК МВД России совещаний в режиме видеосвязи. Радует тот факт, что ДГСК МВД России пытается изменить ситуацию. С этой целью проводится мониторинг предложений специалистов образовательных и территориальных организаций МВД России по внесению изменений и дополнений в Наставление. Однако выбранная стратегия по выработке единых требований к структуре, содержанию и описанию техники выполнения приемов для новой редакции Наставления, по нашему мнению, не совсем верна. Все приемы вариативны, даже если технику их исполнения описывать из определенных стандартных исходных положений. На самом же деле таких исходных положений и других факторов, влияющих на особенности техники того или иного варианта выполнения какого-то одного приема, очень много. Поэтому описать технику их выполнения так, чтобы это удовлетворяло и специалистов в области физической подготовки сотрудников полиции, и соответствовало индивидуальным физическим и психологическим особенностям каждого сотрудника полиции, достаточно сложно. Практика показывает, что каждый специалист в области физической подготовки сотрудников полиции в силу своего практического и педагогического опыта, в зависимости от предварительной спортивной подготовки в области единоборств понимает технику выполнения того или иного боевого приема борьбы по-своему и всегда будет



доказывать свой вариант выполнения такого приема. Поэтому обсуждать и принимать решение о технической структуре выполнения боевых приемов, методике формирования умений и навыков их применения необходимо не заочно, а в процессе организации очных встреч и дискуссий. При этом привлекать для этого не только специалистов, желающих оставить свой след в истории развития раздела «Боевые приемы борьбы», но и тех, кто реально имеет многолетний педагогический стаж и научно обоснованную точку зрения на систему физической подготовки сотрудников полиции.

В целом же, с нашей точки зрения, текст Наставления должен быть краток и декларативен, не содержать методические обоснования техники проведения того или иного боевого приема борьбы. В Наставлении должен быть представлен оптимальный перечень боевых приемов борьбы и технико-тактических действий, рекомендованных к освоению сотрудниками полиции.

Так как этот перечень не может охватить все многообразие боевых приемов борьбы, которые сотрудники полиции могут использовать и используют в реальной обстановке решения оперативно-служебных задач, и не должен ограничивать их инициативы в условиях применения физической силы, то каждый такой перечень приемов должен заканчиваться фразой «и другие приемы». Это позволит сотруднику полиции в условиях крайней необходимости смело и законно применять хорошо им освоенные приемы, но не вошедшие в перечень, рекомендованный Наставлением.

В то же время в Наставлении должны быть представлены:

- структура выполнения разных групп боевых приемов;
- последовательность формирования двигательных умений и навыков освоения этих приемов в зависимости от временных этапов физической подготовки (в том числе и в рамках профессиональной служебной и физической подготовки);
- критерии оценки уровня владения приемами и технико-тактическими действиями с учетом временных этапов подготовки.

Например, п. 57 Наставления – «Обучение болевым приемам», по нашему мнению, вполне можно представить в следующей редакции: «Для решения оперативно-служебных задач у сотрудников поли-



ции должны быть сформированы умения и навыки выполнения следующих болевых приемов в стойке: загиб руки за спину „толчком“, „рывком“, „замком“ и „нырком“; рычаг руки „через предплечье“, „через шею“, „наружу“ и „внутри“; дожимом кисти („под ручку“).

В свою очередь, процесс освоения и совершенствования данных приемов, описание выполнения техники рекомендованных к изучению болевых приемов в стойке, их классического и всех других возможных вариантов исполнения, по нашему мнению, должны быть представлены в учебно-методической литературе. В такой литературе должно быть рассмотрено следующее:

- основная терминология и понятия, позволяющие кратко описывать технику выполнения приемов;
- методика пошагового формирования двигательных умений и навыков выполнения данных приемов по принципу от простого к сложному;
- тактические особенности их применения в условиях полицейской практики.

Именно в такой литературе для формирования базовых умений выполнения техники болевых приемов в стойке необходимо указать и обосновать, что в исходном положении ассистент должен находиться во фронтальной стойке с опущенными вниз руками. Рука, на которую проводится болевой прием, называется атакуемой рукой. Вначале обучения должно быть сформировано умение выходить на дистанцию контроля атакуемой руки ассистента из положения правосторонней и левосторонней боевой стойки. В процессе дальнейшего совершенствования техники выполнения этих приемов в ситуациях защиты после ударов невооруженной и вооруженной рукой, освобождения от захватов и других действий необходимо обучать сотрудников полиции, осуществлять контроль и фиксацию атакуемой руки из других положений, принимаемых ассистентом в момент защитных, атакующих или контратакующих действий.

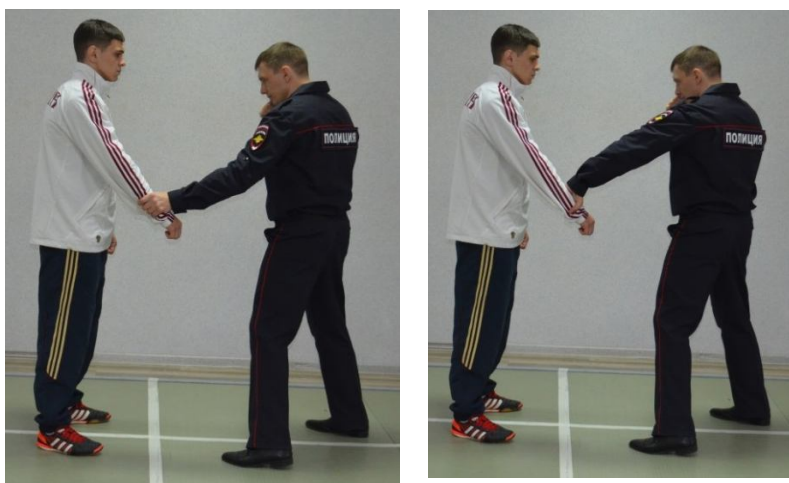
При описании техники выполнения контроля атакуемой руки целесообразно принять единую терминологию, например, захват одноименной или разноименной рукой. Захват одноименной рукой выполняется правой рукой за правую руку ассистента или левой



рукой за левую руку. Соответственно, захват разноименной рукой выполняется правой рукой за левую руку ассистента, левой рукой за правую руку. Одноименных захватов может быть всего два – прямым и обратным хватом (рис. 1). Разноименной рукой также можно выполнить только два хвата (рис. 2).



*Рис. 1.* Прямой и обратный хват одноименной руки ассистента



*Рис. 2.* Прямой и обратный хват разноименной руки ассистента





Контроль также может осуществляться без захвата атакуемой руки ассистента. В этом случае атакуемая рука в процессе выполнения подставки или отбива удерживается или сопровождается внутренней или тыльной стороной ладони или предплечья до момента удобного для выполнения захвата этой руки.

По структуре выполнения все болевые приемы в стойке, кроме несилового варианта выполнения приема, – ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»), выполняются по следующему алгоритму: захват или контроль атакуемой руки, расслабляющий (отвлекающий) удар, выведение из равновесия, выполнение основы приема, фиксация подконтрольного положения. Причем необходимо оговориться, что отвлекающий удар на базовом этапе подготовки целесообразно выполнять ногой в целях минимизации количества двигательных действий в процессе проведения приема. По принципу, если сотрудник оторвал ногу от опоры и нанес отвлекающий удар, то постановка в следующее опорное положение данной ноги должна быть выполнена в одно движение, удобное для дальнейшего эффективного проведения заключительной стадии приема. На дальнейших этапах подготовки, когда сотрудник научится оптимально передвигаться в процессе выполнения болевого приема в стойке, отвлекающий удар может выполняться не только ногами, но руками и головой, или не наноситься совсем, если сотрудник использует при выведении противника из равновесия инерцию его нападения или защиты.

Подконтрольное положение ассистента и сопровождение его, сковывая подвижность загибом руки за спину, осуществляется сгибанием атакуемой руки ассистента в локтевом суставе, захватом пальцами разноименной руки плеча рядом с локтевым суставом этой руки. При этом предплечье разноименной руки располагается под предплечьем атакуемой руки, локоть прижат к спине ассистента, а плотно сжатые пальцы осуществляют давление на захваченное плечо рядом с локтевым суставом атакуемой руки ассистента. Другой рукой необходимо захватить за плечевой сустав (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок (лоб, нос) снизу, за волосы, завести атакуемую руку себе за бок или встать к нему боком, сместив вес



его тела на ближнюю к себе ногу. Воздействуя на захваченную руку болевым воздействием, сопроводить ассистента, сковывая подвижность загибом руки за спину.

Таким образом, на занятиях по физической подготовке сотрудники полиции на основе единой терминологии и понимания механизма выполнения отдельных структурных частей, составляющих прием, смогут последовательно и эффективно овладевать техникой выполнения болевых приемов в стойке до уровня навыка на обе руки ассистента. Они научатся выполнять эти приемы уверенно, надежно и законно в различных условиях оперативно-служебной и другой деятельности, установленной законом. Только такая высокая степень владения техникой боевых приемов борьбы способна придать сотрудникам полиции психологическую уверенность в своих силах, что позволит им вне зависимости от габаритов и физической силы правонарушителя добиваться выполнения своих законных требований.

### **Список библиографических ссылок**

1. Акопов А. А., Вашурин К. М. Боевые приемы самбо: учеб.-метод. пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. М.: Типография имени Воровского, 1970. 196 с.
2. Волков В. П. Курс самозащиты без оружия «Самбо». М., 1940. 272 с.
3. Спиридонов В. А. Руководство самозащиты без оружия по системе Джиу-Джитцу. М., 1927. 149 с.
4. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01 июля 2017 г. № 450. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

© *Серебрянников В. А., Крысин М. В., Мудренко Н. А., 2020*

\*\*\*





*О. А. Сидоренко, В. С. Попков, В. В. Чёмов*

## **РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ**

Высокий уровень развития скоростных способностей и специальной выносливости главным образом определяет достижение результатов в беге на 400 м, так как максимальное проявление данных качеств необходимо на протяжении всей дистанции от старта до самого финиша [1–5; 6]. Соответственно, особое внимание развитию данных качеств должно быть уделено в детском и подростковом возрасте [7–9; 10]. При этом необходимо учитывать тот факт, что тренировочная деятельность может по-разному влиять как на развитие максимальной скорости, так и на совершенствование спринтерской выносливости в различных возрастных диапазонах спортсменов [6–8].

К сожалению, взаимосвязь показателей скоростных способностей у бегунов на короткие дистанции с уровнем развития спринтерской выносливости недостаточно полно раскрыта в доступной литературе, не выявлена оптимальная структура взаимосвязи данных показателей в различные возрастные периоды. В основном все рекомендации специалистов сводятся к общим тенденциям развития физических качеств, а дифференцированные подходы и методики развития базовых спринтерских физических кондиций практически отсутствуют.

Исходя из сказанного выше, в нашем исследовании была поставлена цель: разработать дифференцированную методику тренировки спринтеров на основе оптимального соотношения показателей максимальной скорости бега и спринтерской выносливости.

Для достижения поставленной цели мы провели анализ возрастной динамики показателей скоростных способностей спортсменов, специализирующихся в беге на 400 м. Были протестированы легкоатлеты от 10 до 17 лет, тренирующиеся в МБУ СШОР № 5, 10 и 16 по специальным тестам, которые представлены в таблице 1.



Из таблицы 1 мы видим, что результаты бега на 30 м более значительно изменяются в возрасте 12 лет (5,0 %,  $p < 0,01$ ). В другие возрастные периоды (14–17 лет) нами выявлены также достоверные изменения данных результатов (2,8–3,4 %,  $p < 0,05$ ).

В возрасте 12–14 лет – достоверно (пятипроцентный уровень значимости), а в другие возрастные периоды прирост данных показателей несущественный.

Результаты бега на 60 м улучшаются с возрастом, но достоверно – только в 12 (4,8 %,  $p < 0,05$ ) и 14 лет (4,4 %,  $p < 0,05$ ).

Таблица 1

### Возрастная динамика скоростных способностей юных спринтеров

Возраст, лет	Кол-во испытуемых	Тестовые задания			
		Бег 30 м, с	Бег 20 м с ходу, с	Бег 60 м, с	Бег 100 м, с
		Показатели ( $\bar{X} + \sigma$ )			
10	32	5,87 ± 0,35	3,30 ± 0,17	10,82 ± 0,72	17,40 ± 1,13
11	34	5,60 ± 0,33	3,21 ± 0,15	10,42 ± 0,66	16,86 ± 1,16
12	32	5,32 ± 0,30	3,07 ± 0,14	9,92 ± 0,62	16,10 ± 0,98
13	33	5,28 ± 0,26	2,91 ± 0,16	9,65 ± 0,57	15,27 ± 0,94
14	35	5,10 ± 0,29	2,75 ± 0,15	9,23 ± 0,60	14,40 ± 0,97
15	31	4,94 ± 0,25	2,74 ± 0,12	9,05 ± 0,45	14,32 ± 0,80
16	33	4,80 ± 0,20	2,73 ± 0,10	8,90 ± 0,42	14,20 ± 0,65
17	34	4,66 ± 0,17	2,68 ± 0,08	8,68 ± 0,10	13,94 ± 0,62

*Примечание:* выделены возрастные достоверные изменения показателей



В беге на 100 м нами выявлен существенный прирост показателей в возрасте 11–14 лет (6,3–10,0 %,  $p < 0,05$ ). Результаты исследования показывают, что у школьников 10–17 лет отмечается устойчивая позитивная тенденция изменения показателей скоростных способностей.

Анализ коэффициентов вариации показателей скоростных способностей показывает, что данные характеристики не превышают десятипроцентный уровень (рис. 1).

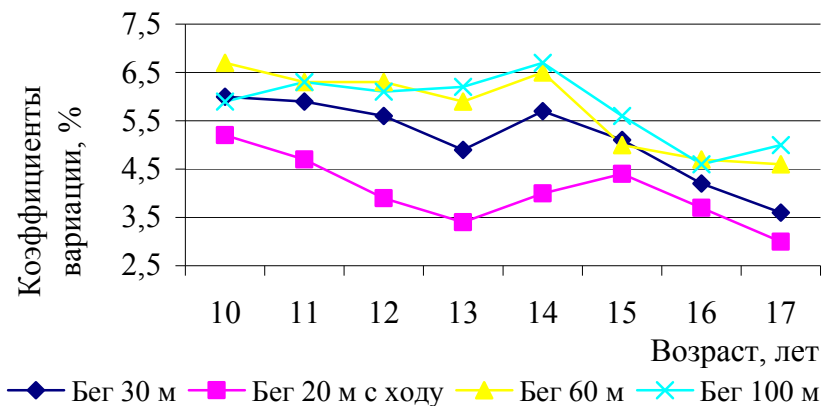


Рис. 1. Динамика коэффициентов вариации показателей скоростных способностей у 10–17-летних бегунов на 400 м

Вместе с тем выявлена и определенная закономерность: определена устойчивая тенденция снижения коэффициентов вариации с возрастом. Наиболее ярко данная закономерность проявляется в беге на 100 м и в беге на 20 м с ходу. Следует также отметить закономерность повышения вариабельности показателей скоростных способностей бегунов на 400 м в пубертатный период.

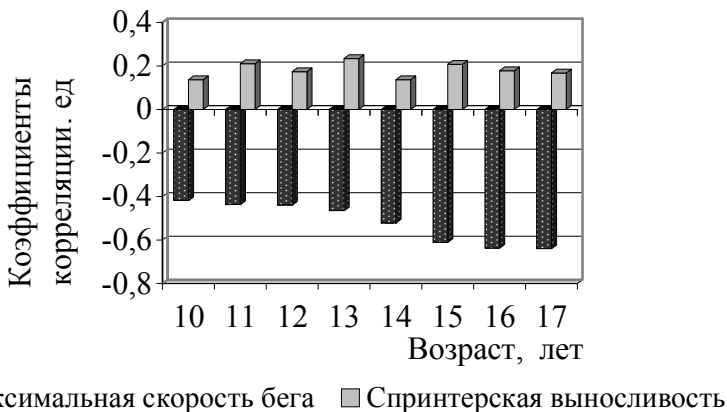
Результаты исследования показывают неравномерность изменения показателей скоростных способностей, которую следует учитывать в тренировочном процессе бегунов на 400 м.

Максимальная скорость бега оказывает существенное влияние на результаты бега на 30 м в возрастном диапазоне 10–17 лет в возрасте



10–13 лет – при пятипроцентном уровне значимости, а в возрасте 14–17 лет – при однопроцентном уровне значимости (рис. 2).

Нами выявлена устойчивая тенденция повышения (с  $-0,417$  до  $-0,632$ ) значимости максимальной скорости в беге на 30 м по мере увеличения возраста занимающихся.



*Рис. 2.* Взаимосвязь показателей максимальной скорости бега и спринтерской (специальной) выносливости с результатами бега на 30 м у бегунов на 400 м различного возраста

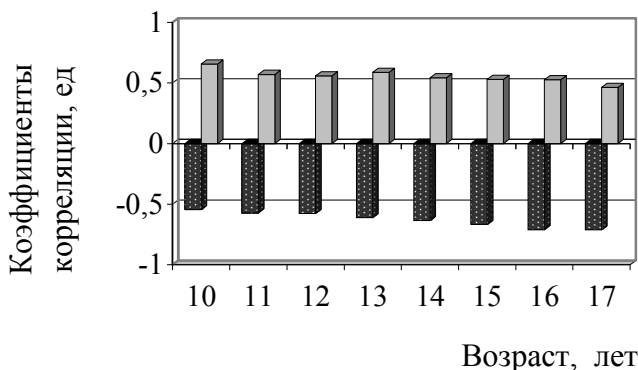
В анализируемом возрастном диапазоне 10–17 лет показатели спринтерской (специальной) выносливости не оказывают существенного влияния на результаты бега на 30 м ( $r = 0,125 \div 0,230$ ). В беге на 30 м со старта происходит нарастание скорости бега, поэтому спринтерская выносливость пока еще не проявляется в полной мере.

В беге на 60 м значимость максимальной скорости бега более выражена (рис. 3). В возрастном периоде 10–17 лет коэффициенты корреляции с возрастом повышаются (с  $0,545$  до  $0,712$ ), указывая на увеличение значимости данного компонента.

Показатели спринтерской выносливости, наоборот, постепенно снижаются (с  $0,665$  до  $0,464$ ), хотя на всем возрастном диапазоне



остаются достоверными. В беге на 60 м нами выявлены противоречивые взаимоотношения максимальной скорости бега и спринтерской выносливости, особенно ярко данная закономерность проявляется в возрасте 10–12 лет ( $r = -0,634 \div -0,715$ ) и 16–17 лет ( $r = -0,632 \div -0,676$ ).



■ Максимальная скорость бега    □ Спринтерская выносливость

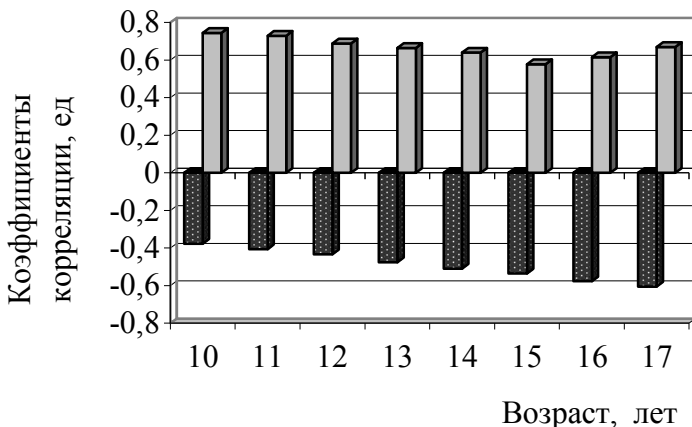
*Рис. 3.* Взаимосвязь показателей максимальной скорости бега и спринтерской (специальной) выносливости с результатами бега на 60 м у бегунов на 400 м различного возраста

В беге на 100 м выявлено специфическое влияние максимальной скорости бега и специальной выносливости (рис. 4). Влияние максимальной скорости бега с возрастом повышается: в 12–14 лет взаимосвязь данных показателей выявлена при пятипроцентном уровне значимости, а в возрасте 15–17 лет – при однопроцентном уровне. Следовательно, значимость максимальной скорости бега на дистанции 100 м с возрастом повышается.

Значимость спринтерской выносливости достаточно высока (однопроцентный уровень значимости) во всем возрастном периоде 10–17 лет ( $r = 0,578 - 0,744$ ). На этой дистанции высока значимость как максимальной скорости бега, так и спринтерской выносливости.



Взаимоотношение данных характеристик в беге на 100 м также противоречиво ( $r = -0,478$ ).



■ Максимальная скорость бега    □ Спринтерская выносливость

*Рис. 4.* Взаимосвязь максимальной скорости бега и спринтерской (специальной) выносливости с результатами бега на 100 м у бегунов на 400 м различного возраста

Результаты нашего исследования показывают, что на различных дистанциях спринтерского бега значимость максимальной скорости бега и спринтерской выносливости изменяется.

В педагогическом эксперименте, который осуществлялся на протяжении годового тренировочного цикла (юноши в возрасте 16–17 лет), нами проверялась возможность использования направленных средств подготовки на развитие отстающих компонентов – максимальной скорости бега или спринтерской выносливости. У каждого спортсмена экспериментальной группы выявлялось соотношение уровней развития данных характеристик на основе сопоставления показателей бега на 30 м, бега на 20 м с ходу, бега на 60 м, бега на 100 м.



Бегуны, принимающие участие в исследовании (экспериментальная группа), были распределены на три подгруппы: первая – с отстающим компонентом максимальной скорости бега, вторая – спринтерской выносливости, третья – с оптимальным соотношением данных характеристик. Все бегуны на 400 м контрольной группы тренировались по программе спортивной школы.

Экспериментальная методика подготовки спринтеров предусматривала применение в тренировочном процессе разработанных нами средств в виде карточек-заданий, направленных на развитие отстающих компонентов – максимальной скорости бега и спринтерской (специальной) выносливости. У бегунов с отстающим компонентом максимальной скорости бега использовали упражнения, преимущественно направленные на повышение скоростных возможностей за счет пробегания коротких дистанций и содержащие доминирование коротких отрезков.

У бегунов на 400 м с отстающим компонентом спринтерской выносливости применяли упражнения с преобладанием бега на отрезках 60–100 м. Третья группа испытуемых применяла те же средства, что первая и вторая в процентном соотношении 50/50 %.

Кроме специализированно направленных карточек-заданий для развития скоростных способностей применяются прыжковые упражнения. Бегуны на 400 м, у которых наблюдался недостаточный уровень максимальной скорости бега, использовали различные прыжковые упражнения сериями по 8–10 с, а с недостаточным уровнем развития специальной скоростной выносливости – от 15 до 25 с.

За все время педагогического эксперимента показатели спортсменов контрольной группы положительно достоверно изменились в следующих тестах: бег 30 м (3,6 %), бег 60 м (3,9 %), бег 100 м (5,1 %).

Результаты бегунов на 400 м в экспериментальной группе имеют более ярко выраженные положительные изменения: результат бега на 30 м улучшился на 7,2 %, в беге на 60 м – 8,1 %, в беге на 100 м – 7,8 %, а также максимальная скорость бегунов увеличилась на 9,1 %.

Таким образом, дифференцированная методика подготовки бегунов на 400 м на основе оптимального соотношения показателей



максимальной скорости бега и специальной выносливости позволяет повысить эффективность тренировочного процесса и специальные физические качества, определяющие спортивную результативность бегунов.

### Список библиографических ссылок

1. Артемьева Н. К. Нетрадиционные средства повышения физической работоспособности спортсменов // Вестник спортивной медицины России. 2005. № 4. С. 25–29.
2. Бальсевич В. К. Контуры новой стратегии тренировки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 9–14.
3. Вовк С. И. Закономерности взаимодействия нагрузочных и разгрузочных фаз в спортивной тренировке // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5. С. 63–65.
4. Ганзей С. С. Физическая и функциональная подготовка квалифицированных пловцов 16–17 лет в подготовительном периоде // Культура физическая и здоровье. 2011. № 1 (31). С. 61–64.
5. Чемов В. В. Методология и технология интеграции тренирующих воздействий и эргогенических средств в различных видах легкой атлетики: моногр. Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. 318 с.
6. Morgan A. P. Special training of the stayer in the competitive period // Journal sports training. 2014. V. 3 (4). P. 178–184.
7. Drymirc J. U. Recovery of working capacity after physical exertion of high-class athletes // School of sports science. 2011. 209 p.
8. Franki D. R. Hyperbaric oxygenation as a means of prevention of disruption adaptation of sportsmen // Journal of Sports Science. 2007. V. 5. P. 44–53.
9. Letvin E. W., Broun V. S., Smeet G. I. Features of sprinting in conditions of increased partial pressure // Sport theory and practice. 2010. P. 78–86.





10. Patrec T. E. Training athletes of the Olympic class – from theory to practice // Sport training (problems and ways to solve them). 2015. V. 14 (2). P. 223–234.

© Сидоренко О. А., Попков В. С., Чемов В. В., 2020

\*\*\*

*Д. А. Тезиков*

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В КАДЕТСКИХ ПОЛИЦЕЙСКИХ КЛАССАХ С ПОМОЩЬЮ УЧАСТИЯ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

Категория личность включает в себя такие компоненты, как индивид и индивидуальность, совокупность социальных качеств человека, интеллект, духовные потребности, самооценка, единство биологического и социального.

Личность в своем развитии проходит ряд стадий, которые, по крайней мере частично, могут быть поняты именно как уровни. Каждая стадия характеризуется появлением новообразований, определенных условиями общения индивида с его социальным окружением и его готовностью к тому или другому типу общения [1, с. 178].

Человек как личность в основном определяется своим отношением к миру. Первостепенная роль в ценностной системе принадлежит отношениям, которые включают в себя культурную, социально-историческую обусловленность и связаны с осознанием человеком значения определенных явлений действительности [2, с. 466].

Кадетские классы – это особые формирования, которые влияют на становление личности, как и школа в целом. Но с помощью каких средств? В частности, это учебные занятия, педагоги, общество, которое его окружает. Немаловажной является и роль спортивных соревнований.



Спортивные соревнования представляют собой соперничество между людьми в форме игры, целью которого является выяснение физической подготовленности.

Спортивные соревнования решают такие задачи, как методические, педагогические и общественные. На спортивных соревнованиях происходит совершенствование технической, физической, тактической, теоретической и, конечно же, психической подготовленности. Важная деталь в спортивных соревнованиях как компонента формирования личности – развитие качеств волевого характера.

Прежде всего надо воспитывать волю, тренируясь и участвуя в соревнованиях в трудных условиях. Обычно тренировочные занятия и соревнования протекают в благоприятных условиях. Но время от времени спортсмен должен готовиться к соревнованиям и участвовать в них и в трудных условиях (встречный ветер, рыхлая дорожка, плохое скольжение и т. п.). Это будет способствовать его успеху, тем более, если условия соревнований окажутся благоприятными [3, с. 7].

Таким образом, можно акцентировать внимание на том, что учащиеся кадетских классов принимают участие не только в обычных спортивных соревнованиях, но и военизированных, которые именуется как военно-патриотические, что как раз является для них благоприятным, так как они наиболее подготовлены к ним.

Военно-патриотическое воспитание включает военно-историческую подготовку, подготовку по основам военной службы, основам безопасности и жизнедеятельности, основам военно-технической и специальной подготовки, а также и спортивную подготовленность.

Основным участником формирования личности кадета не только в соревнованиях, но и в обычном процессе обучения является педагог.

Из личного опыта общения с детьми, которые обучаются в кадетских полицейских классах, могу сказать, что самую важную роль в формировании личности подростка играет педагог. Это объясняется тем, что большую часть времени ребенок проводит в школе, он понимает, что отличается от других школьников в первую очередь своим внешним видом, так как с первого класса воспитанник



носит не просто школьную форму, а форму кадета полицейского класса. На его плечах еще не погоны со звездами, но уже блестят две буквы «К», которые возлагают на ребенка определенную ответственность. Все это должен донести в первые же дни обучения педагог [4, с. 252–255].

Главной функцией преподавателей в соревновательном процессе является подготовка обучающихся к соревнованиям. Следует, прежде всего, научить юных учащихся спортивной технике и тактике, а также обучить соревноваться.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Для меня немаловажным в командных соревнованиях является командный дух внутри коллектива (команды), от него во многом зависит и успешность всей деятельности. Командный дух – это «духовные узы», скрепляющие в одно целое активную организационную жизнь, придающие ей соответствующую форму и создающие этим функционирующую корпорацию. Это совокупность духовных (душевных) свойств и функций, сопровождающих трудовую хозяйственную деятельность: идеи, ценности, мотивы, стремления, ожидания и т. п.

Спортивные соревнования, турниры, мероприятия решают задачи как в физическом воспитании, так и в воспитании обучающихся нравственности, что позволяет воспитать всестороннюю развитую личность, которая социально адаптирована в современном мире.

### **Список библиографических ссылок**

1. Столин В. В. Самосознание личности. М.: Московский государственный университет. 1983. 187 с.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968. 466 с.



3. Тяглова Е. В. Воспитание в спортивной деятельности. М.: Волгоградская академия физической культуры, 2012. 7с.

4. Тезиков Д. А. Способность будущего офицера полиции проявлять инициативу в профессиональной деятельности: сущностные характеристики // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С. 252–255.

© Тезиков Д. А., 2020

\*\*\*

*А. С. Шилихин, А. В. Колпак*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ МВД В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН**

Эффективность борьбы с преступностью во многом зависит от физической подготовки полицейского. Поэтому МВД Республики Казахстан (далее – МВД РК) уделяет самое пристальное внимание развитию спорта и здорового образа жизни среди сотрудников внутренних дел.

Физическая подготовка – это специально организованный учебно-методический процесс, направленный на воспитание и поддержание основных физических качеств, психологической устойчивости, укрепление здоровья сотрудников органов внутренних дел, приобретение и стабилизацию у них двигательных умений и навыков, имеющих прикладную направленность. Для занятий по физической подготовке используется собственная спортивная база органов (подразделений) внутренних дел, помещения и другие места, пригодные для этой цели, лесопарковая зона, открытая местность, а также арендуемые спортивные сооружения.

Сотрудники, для которых из-за особенностей службы (нахождение вне места дислокации органа внутренних дел, работа по сменам) невозможно организовать учебно-тренировочные занятия, к сдаче



контрольных тестов готовятся самостоятельно с учетом рекомендаций специалистов по физической подготовке.

В учебных целях МВД РК программы по физической подготовке по годам обучения разрабатываются кафедрами физической подготовки в соответствии со спецификой подготовки слушателей. Программы должны содержать в себе раздел рукопашного боя, контрольные тесты настоящего приказа и обеспечивать подготовку слушателей к их сдаче.

Для сдачи контрольных тестов и проведения занятий по физической подготовке работники обязаны ежегодно проходить медицинское освидетельствование и распределяться на медико-возрастные группы с учетом возраста и состояния здоровья:

**мужчины:**

- 1 группа – 21–27 лет;
- 2 группа – 28–34 лет;
- 3 группа – 35–39 лет;
- 4 группа – 40–44 лет;
- 5 группа – 45–49 лет;
- 6 группа – 50–54 лет;
- 7 группа – 55 и старше;

**женщины:**

- 1 группа – 21–25 лет;
- 2 группа – 26–30 лет;
- 3 группа – 31–35 лет;
- 4 группа – 36–40 лет.

Сотрудники Центрального аппарата МВД РК проходят тренировки в столичном спортивном комплексе «Алатау». Занимаются два раза в неделю по полтора часа. Этого вполне достаточно, чтобы держать себя в хорошей физической форме.

Занятия начинаются в 8 утра с общей разминки. На большом легкоатлетическом манеже собираются около 400 человек. Это сотрудники различных департаментов и отделов МВД РК. Гимнастику ведет лично старший инспектор по особым поручениям управления организации профессиональной и психологической



подготовки департамента кадровой работы МВД РК, он демонстрирует коллегам базовые упражнения для разогрева мышц. Тут же отрабатываются основные приемы борьбы и бокса. После десятиминутной разминки сотрудники приступают к бегу. Обычно каждый из них пробегает в среднем один километр. Затем, разделившись на группы, полицейские приступают к основным тренировкам по различным спортивным дисциплинам.

Так, одна группа направляется на плавание в бассейн; другая спешит в тренажерный зал; третья, разделившись на команды, играет в волейбол или мини-футбол. Здесь же рядом можно поиграть в настольный теннис или потренироваться со скакалкой или обручем. Благо в спорткомплексе имеются все необходимые залы и инвентарь. В случае необходимости приобретаются нужное оборудование и спортивные снаряды. В процессе тренировок основная масса мужчин направляется в зал для борьбы. В МВД РК особое внимание уделяется боевым приемам борьбы и других единоборств.

Каждое занятие сотрудники отрабатывают удары руками и ногами, защиту, элементы с оружием, броски, освобождение от захвата и т. д. Все эти элементы должен знать каждый сотрудник, чтобы применить их в случае необходимости.

Физической подготовкой охвачены практически все сотрудники МВД РК. За одно занятие сотрудник выполняет весь комплекс упражнений. Одна группа занимается в понедельник и среду, вторая – вторник и четверг, в пятницу занимаются дежурные группы. Руководство МВД РК посещает зал в вечернее время во вторник и среду. В среднем на протяжении года объем физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел составляет около 150 ч, из них 78 ч уделяется изучению и отработке боевых приемов борьбы, занятия по физической подготовке являются обязательным условием службы для каждого сотрудника.

Согласно действующему приказу время занятий в спортзале засчитывается в служебные часы. Поэтому мы строго следим за посещением сотрудников. Кроме того, в каждом подразделении есть ответственные инспекторы по боевой и служебной подготовке, которые также следят за посещаемостью. От тренировок освобождаются



сотрудники, которые болеют, находятся в отпуске, командировке или отсутствуют по другим причинам. В конце года сотрудники полиции сдают спортивные зачеты и нормативы. В программу зачета входят бег на короткие и длинные дистанции, выполнение комплексных силовых упражнений, приемов борьбы и стрельба из оружия.

По физической подготовке, борьбе и стрельбе выносятся отдельные оценки. Например, по приемам борьбы каждый сотрудник должен выполнить пять элементов. Если все выполнит правильно, то выносится оценка «отлично». По стрельбе сотрудник должен за 12 с совершить три выстрела в мишень. Если все выстрелы достигли цели, то также выносится отличная оценка. По результатам зачетов комиссия выносит решение о профпригодности сотрудника. В случае успешного прохождения зачетов сотруднику присуждается классная квалификация.

Устанавливаются различные нормативы как для мужчин, так и для женщин. Ниже представлены нормативы по физической подготовке для сотрудников органов внутренних дел (МВД РК).

### Для мужчин:

№	Наименование упражнения	Оценка	Медико-возрастные группы (лет)			
			I	II	III	IV
			до 23	23–29	30–34	35–39
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	отл.	15	14	12	10
		хор.	13	12	10	8
		удовл.	11	10	8	6
2.	Бег 100 м (с)	отл.	13,0	13,5	14,0	15,0
		хор.	13,5	14,0	14,5	15,5
		удовл.	14,0	14,5	15,0	16,0
3.	Бег 3 000 м (мин (с))	отл.	12,30	12,50	13,30	14,00
		хор.	12,50	13,20	14,00	14,30
		удовл.	13,10	13,50	14,30	15,00



### Для женщин:

№	Наименование упражнения	Оценка	Медико-возрастные группы (лет)			
			I	II	III	IV
			до 23	23–29	30–34	35–39
1.	Комплексное силовое упражнение (кол-во повторений)	отл.	36	32	28	24
		хор.	32	28	24	20
		удовл.	28	24	20	16
2.	Бег 60 м (с)	отл.	–	–	–	12,2
		хор.	–	–	–	12,6
		удовл.	–	–	–	13,2
3.	Бег 100 м (с)	отл.	16,0	16,5	17,0	–
		хор.	16,5	17,0	17,5	–
		удовл.	17,0	17,5	18,0	–
4.	Бег 1 000 м (мин (с))	отл.	4,50	5,10	5,30	6,00
		хор.	5,10	5,30	5,50	6,20
		удовл.	5,30	5,50	6,10	6,40

Общий комплекс боевых приемов борьбы, которые изучают и отработывают сотрудники ОВД РК:

1. Задержание и сопровождение.
2. Упреждающие действия.
3. Защита от ударов невооруженного и вооруженного преступника.
4. Освобождения от захватов и обхватов.
5. Обезоруживание при угрозе в упор.
6. Взаимопомощь при задержании против угрозы оружием.
7. Действия против попыток обезоружить сотрудника.
8. Наружный осмотр под угрозой пистолета.
9. Связывание, надевание наручников.
10. Основы техники применения резиновой палки.
11. Защитные действия резиновой палкой против ударов невооруженного и вооруженного преступника.
12. Удушающие захваты палкой.

Стоит отметить, что в МВД РК, как нигде в другом ведомстве, проводится различное множество спартакиад и турниров среди своих сотрудников. Ежегодно под их руководством проходят турниры МВД РК по самбо, казакша курес, боксу, рукопашному бою,





стрельбе из оружия, шахматам. Кроме того, организуется множество спартакиад среди различных департаментов и структур по игровым видам спорта: мини-футболу, волейболу, настольному теннису и другим дисциплинам. На сегодня среди полицейских – десятки мастеров спорта международного класса, сотни мастеров спорта Республики Казахстан, а также тысячи спортсменов, которые имеют различные спортивные разряды.

В своем Послании народу Казахстана Глава государства отметил, что развитие массового спорта, физкультуры и здорового образа жизни является приоритетным направлением государства. Это больше подтолкнуло заняться усиленной физической подготовкой в органах внутренних дел, отношение к спорту меняется в лучшую сторону, потому что, во-первых, заниматься спортом сегодня модно; во-вторых, здоровый образ жизни отлично влияет на здоровье, семью и службу сотрудника полиции. Управление организации профессиональной и психологической подготовки департамента кадровой работы МВД РК на сегодня контролирует физическую подготовку сотрудников не только в структуре министерства, но и в территориальных органах полиции, а также координирует работу инспекторов по всей республике. Каждые три года обновляются и дополняются нормативные документы в этой области. С каждым годом результаты по физической подготовке сотрудников все лучше и лучше.

Поэтому можно сделать вывод о том, что физическая подготовка является неотъемлемой частью специальной подготовки сотрудников МВД Республики Казахстан. Физическая подготовка необходима для поддержания правопорядка и успешного противостояния преступникам. Сотрудники МВД должны обладать достаточно высокой степенью физической готовности, чтобы уметь профессионально пользоваться оружием и боевыми приемами борьбы. Поэтому овладение необходимыми знаниями, умениями, навыками, поддержание их на должном уровне и стремление к достижению профессионального мастерства являются служебной обязанностью всех сотрудников Министерства внутренних дел.

© Шилихин А. С., Колпак А. В., 2020

\*\*\*



*О. Н. Щербаков*

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ОТ УДАРОВ РУКАМИ**

Современный этап развития общества предъявляет достаточно высокие требования к сотрудникам правоохранительных органов, в том числе органов внутренних дел (полиции), в части реализации полномочий по защите личности, общества, государства от противоправных посягательств. Зачастую указанные полномочия взаимосвязаны с применением мер принуждения специального характера – физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия, результативность которых непосредственно связана с уровнем физической подготовленности самих сотрудников правоохранительных органов [1].

С этой целью в рамках организации деятельности предусмотрены служебная и физическая подготовка, реализуемые по месту службы сотрудников, включающие в себя правовую, служебную, огневую и физическую подготовки [2].

Существующие теоретические разработки по исследуемому вопросу практически полностью охватывают весь диапазон ударных техник руками и ногами, используемых сотрудниками органов внутренних дел (полиции), в том числе способы выполнения защитных действий в случае нападения на них. Однако из имеющегося арсенала возможных вариантов защитных действий в учебной литературе сделан акцент исключительно на выполнении подставок, сводящихся к блокированию наносящей удар конечности, ее последующем захвате и выполнении болевого приема, направленного на задержание и сопровождение правонарушителя [3].

Безусловно, изложенный вариант действий оправдан спецификой применения сотрудниками органов внутренних дел (полиции) физической силы, направленной на задержание правонарушителя [4]. В то же время не учитывается весь предоставленный диапазон дей-



ствий при выполнении защитных действий. В том числе оставлен без внимания ранее указанный ситуационный характер действий сотрудников органов внутренних дел (полиции), предполагающий выбор защитных действий не только от внешних условий применения физической силы, но и физических качеств самого сотрудника – после выполнения защиты от ударов сотрудник действует по ситуации (выполняет ответные действия: наносит удар (серию ударов) в уязвимое место рукой или ногой, проводит болевой прием на руку или бросок, разрывает дистанцию, использует специальное или подручное средство и наносит удар или извлекает оружие и ограничивает свободу передвижения ассистента с угрозой его применения или применяет его на поражение) [5].

При этом алгоритм защитных действий от ударов, предусмотренных п. 56.23 Наставления по физической подготовке, предполагает, что защита от ударов (руками, ногами, ножом или предметом) выполняется с помощью:

- перемещений, необходимых для своевременного ухода с линии атаки путем увеличения (сокращения) дистанции;
- уклонов, заключающихся в своевременном отклонении туловища или частей тела с линии атаки;
- поворотов, заключающихся в своевременном отклонении туловища, и перемещения с линии атаки;
- нырков, состоящих из движения вперед навстречу удару и уклона туловища вниз-в сторону;
- подставок, выполняющихся для остановки и блокирования бьющей руки или ноги;
- отбивов для отбива (отведения) атакующей конечности в сторону, выполняющихся предплечьем (предплечьями), голенью [5].

Анализ собранных теоретических данных об особенностях нанесения ударов и защитных действий сотрудников органов внутренних дел (полиции) от ударов в современных условиях предопределил последующую часть настоящего исследования.

Анализ практических ситуаций применения в отношении сотрудников органов внутренних дел (полиции) физической силы в виде ударов руками позволил определить специфику и разновидность



наносимых ударов. Так, респондентами указано, что наиболее часто правонарушителями использовались удары руками – прямо в туловище, в голову (60 % случаев); удары руками сбоку в туловище, в голову (25 % случаев); удары руками сверху в голову (10 % случаев); иные удары руками (5 % случаев).

При этом сотрудники органов внутренних дел (полиции) пресекали оказываемое физическое сопротивление в зависимости от вариантов развития оперативной обстановки: физических данных правонарушителя, физических данных самого сотрудника, соотношения количественного состава сотрудников органов внутренних дел (полиции) относительно числа правонарушителей.

Вместе с тем в рамках проведенного анкетирования прослежен низкий коэффициент случаев (10 %) успешной реализации модели защитных действий, сводящихся к выполнению подставок, обеспечивающих блокирование наносящей удар конечности, ее последующем захвате и выполнении болевого приема, направленного на задержание и сопровождение правонарушителя.

В целях определения объективности полученных статистических данных проведены учебные схватки. Изложенный алгоритм защитных действий от ударов руками подтвердил свою эффективность лишь в части выполнения подставок, обеспечивающих остановку и блокирование атакующей конечности. Ни в одном из случаев защищающийся не был способен реализовать модель действий, связанную с захватом руки ассистента, наносящей удар, с последующим выполнением болевого приема, переводом на задержание и сопровождение.

Наиболее часто защищающиеся успешно использовали перемещения с уходом с линии атаки (80 % случаев), уклоны (40 % случаев), повороты (30 % случаев), нырки (30 % случаев), отбивы (20 % случаев) с последующим нанесением контратакующих действий рукой или ногой (90 % случаев), сокращением или разрывом дистанции (95 % случаев), использованием специального или подручного средства (90 % случаев).

Организация учебных схваток позволила упрочнить позицию о прямой зависимости опыта занятия боевыми единоборствами, а также высокого уровня физической подготовленности в части реализации



защитных действий, предусмотренных Наставлением по физической подготовке. На практике уровень физической подготовленности большинства сотрудников органов внутренних дел не позволяет следовать указанному алгоритму действий.

Проведенное исследование и полученные опытным путем результаты позволили сформировать комплекс защитных действий сотрудников органов внутренних дел (полиции) от ударов руками в различных вариантах развития оперативной обстановки, носящей рекомендательный характер.

Комплекс защитных действий ориентирован на поведение сотрудника органов внутренних дел после непосредственного выполнения защиты от ударов.

#### **Защитные действия от ударов руками**

##### **Удар прямо в голову, туловище (в случае нанесения удара правой рукой):**

– перемещение влево с одновременным нанесением бокового удара левой рукой в голову нападающего;

– уклон влево одновременно с вышагиванием и нанесением бокового удара правой рукой в голову нападающего;

– отбив атакующей конечности нападающего левой рукой с последующим нанесением прямого (бокового) удара правой рукой в его голову;

– перемещение влево с одновременным захватом левой рукой атакующей конечности нападающего сверху, последующим нанесением удара левой ногой по внутренней части бедра его левой ноги, скручиванием захваченной руки внутрь («рычаг руки внутрь»);

– перемещение навстречу нападающему с сокращением дистанции, одновременным подседом, последующим выполнением броска захватом ног спереди;

– перемещение навстречу нападающему с сокращением дистанции, одновременным подседом, последующим выполнением броска задняя подножка с захватом ноги.

##### **Удар сбоку в голову, туловище (в случае нанесения удара правой рукой):**

– нырок влево-вперед навстречу удару и уклон туловища вниз-в сторону с последующим нанесением бокового удара левой рукой в голову



нападающего или нырок влево-вперед навстречу удару и уклон туловища вниз-в сторону с последующим нанесением серии ударов – бокового удара правой рукой в туловище и последующего удара левой рукой в голову нападающего;

– перемещение вправо-вверх с одновременным поворотом влево, подставкой предплечья левой руки вверх для остановки и блокирования атакующей руки нападающего с одновременным ее захватом правой рукой, последующим нанесением удара голенью правой ноги по внешней части бедра атакующего, выполнением скручивания захваченной руки внутрь («рычаг руки внутрь»);

– перемещение навстречу нападающему с сокращением дистанции, одновременным подседом, последующим выполнением броска захватом ног спереди;

– перемещение навстречу нападающему с сокращением дистанции, одновременным подседом, последующим выполнением броска задняя подножка с захватом ноги.

**Удар сверху в голову (в случае нанесения удара правой рукой):**

– перемещение влево с одновременным нанесением бокового удара левой рукой в голову нападающего;

– уклон влево одновременно с вышагиванием и нанесением бокового удара правой рукой в голову нападающего;

– отбив атакующей конечности нападающего левой рукой с последующим ее захватом правой рукой, нанесением удара правой ногой по левой (правой) ноге атакующего, выполнением скручивания руки наружу («рычаг руки наружу»);

– перемещение навстречу нападающему с сокращением дистанции, одновременным подседом, последующим выполнением броска захватом ног спереди;

– перемещение навстречу нападающему с сокращением дистанции, одновременным подседом, последующим выполнением броска задняя подножка с захватом ноги.



## Список библиографических ссылок

1. Цекунов С. О., Нетбай С. Г., Сторожук А. В. Актуальные проблемы применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции: материалы V междунар. науч.-практ. конф., Хабаровск, 18–20 октября 2017 г. Хабаровск, 2017. С. 236.

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Лунин А. А., Новиков А. Н. Актуальные вопросы совершенствования методики подготовки сотрудников полиции в системе дополнительного профессионального образования к защитно-атакующим действиям: учеб.-метод. пособие. М., 2018. 103 с.

4. Серебрянников В. А. Методика применения физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в условиях ограниченного пространства: учеб.-метод. пособие. Хабаровск, 2017. 128 с.

5. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

© Щербаков О. Н., 2020

\*\*\*





**РАЗДЕЛ II**  
**МАТЕРИАЛЫ**  
**МЕЖВУЗОВСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ**  
**КОНФЕРЕНЦИИ**  
**«ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В XXI ВЕКЕ:**  
**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ»**

*И. Н. Батырь, В. С. Андрейчук*

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ**  
**СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**  
**У ШКОЛЬНИКОВ 11–13 ЛЕТ**

В разделе легкой атлетики школьной программы наряду с основными задачами легкой атлетики ставится задача содействия всестороннему гармоничному развитию личности. Исходя из этого, необходим оптимальный уровень развития двигательных способностей. Одно из основных мест среди двигательных способностей занимают координационные способности. Это объективно и логично, так как в настоящее время можно заметить рост значимости таких качеств, как умение управлять своими движениями и способность быстро ориентироваться в пространстве.

В стандартных программах по физическому воспитанию применяются стереотипные упражнения для развития координационных способностей. Чаще в среднем школьном возрасте используются общеразвивающие или специальные упражнения из гимнастики, акробатики и спортивных игр. Упражнения для развития координационных способностей на основе видов легкой атлетики применяются редко или не используются вовсе на уроке физической культуры.

Для проверки эффективности их использования был проведен педагогический эксперимент.

*Цель исследования* – разработка методики развития координационных способностей у детей 11–13 лет средствами легкой атлетики.



*Объект исследования* – процесс развития координационных способностей у детей 11–13 лет.

*Предмет исследования* – средства, методы и формы развития координационных способностей у детей 11–13 лет средствами легкой атлетики.

Исходя из целевой установки, были поставлены следующие *задачи исследования*:

1. Определить современные концепции методики развития координационных способностей.
2. Разработать методику развития координационных способностей на основе средств легкой атлетики.
3. Экспериментально оценить результативность данной методики для развития координационных способностей.

При решении выше поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: отбор, ознакомление и анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование и математическая статистика.

**Организация исследования.** Для проверки эффективности их использования был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в третьей и четвертой четвертях для проверки упражнений в разных разделах рабочей программы (волейбол, кроссовая подготовка, легкая атлетика).

Экспериментальная программа состояла из трех комплексов. Каждые четыре недели комплексы упражнений менялись, так как однообразное повторение одного комплекса упражнений в течение длительного времени приведет к ухудшению координационных способностей.

Экспериментальная и контрольная группы состояли из 10 учащихся (5 мальчиков, 5 девочек) 6 класса общеобразовательной школы.

Экспериментальный комплекс № 1 состоял из специальных упражнений на основе бега и эстафет, повышающих эмоциональность занятия.

Экспериментальный комплекс № 2 был направлен на развитие способности к ориентированию в пространстве, способности к ритму,



включал в себя бег с изменением скорости, бег по команде, бег по ритму, способность к быстроте перестроения двигательных действий и чувства скорости бега.

Экспериментальный комплекс № 3 был направлен на развитие способности к реагированию, ориентированию в пространстве и к дифференцированию параметров движения, из прыжков по заданию, бега на месте, бега по номерам и старта с различных исходных положений.

**Результаты исследования.** Использование метания теннисного мяча из положения сидя в развитии координационных способностей необходимо рассматривать комплексно. В контрольной группе результат метаний ведущей рукой увеличился с  $14,24 \pm 0,34$  до  $14,55 \pm 0,35$ , прирост составил 2,1 %, не ведущей – с  $9,92 \pm 0,37$  до  $10,47 \pm 0,34$  с приростом в 5,5 %, а разница с  $4,32 \pm 0,31$  до  $4,08 \pm 0,28$ , где прирост составил 5,5 %. Показатели в экспериментальной группе увеличились ведущей рукой с  $14,25 \pm 0,33$  до  $15,13 \pm 0,40$ , и прирост метаний ведущей рукой составил 6,1 %, не ведущей рукой с  $9,9 \pm 0,35$  до  $11,33 \pm 0,14$  с приростом 14,4 %, и разница с  $4,33 \pm 0,25$  до  $3,8 \pm 0,29$ , что составило прирост в 12,2 %.

Показатели в тесте «Бег к пронумерованным конусам» в контрольной группе улучшился с  $15,13 \pm 0,51$  до  $14,56 \pm 0,45$ , что составило прирост в 3,7 %. В экспериментальной группе результат в начале исследования составлял  $15,03 \pm 0,49$ , а в конце исследования уменьшился до  $14,12 \pm 0,33$ , что составило прирост 6 %.

Результат в тесте «Челночный в заданном ритме» в контрольной группе увеличился с  $44,2 \pm 1,7$  до  $46,3 \pm 1$ , что составило прирост в 4,7 %. В экспериментальной группе результат в начале исследования составлял  $43,4 \pm 1,12$ , а в конце исследования увеличился до  $46,7 \pm 0,45$ , что составило прирост 7,6 %.

Отсюда можно сделать вывод, что использование дополнительных комплексов для развития координационных способностей положительно влияет на показатели уровня общей физической подготовки. Наглядно это можно представить на рис. 1.

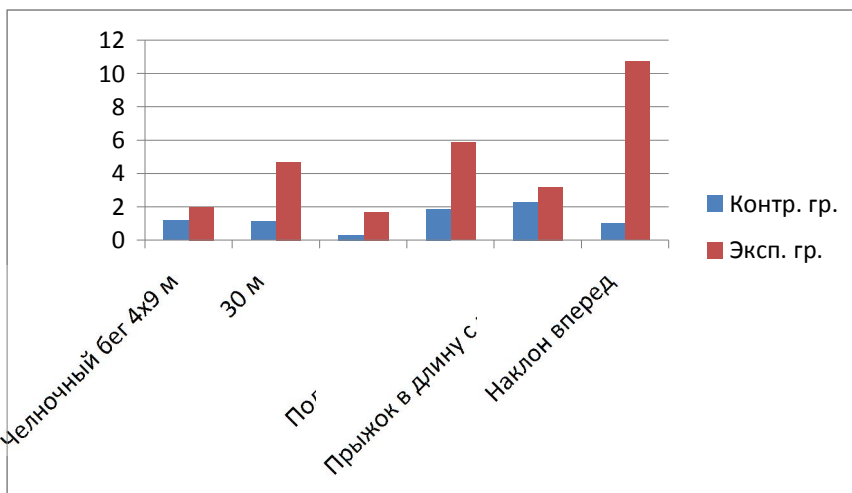


Рис. 1. Прирост показателей (%) общей физической подготовки школьников контрольной и экспериментальной групп

Итоговые показатели специальных тестов, определяющих уровень координационных способностей контрольной и экспериментальной групп.

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что на заключительном этапе эксперимента показатели тестов, оценивающих уровень развития координационных способностей, в экспериментальной группе намного выше, чем в контрольной. Это позволяет говорить о положительном эффекте, который оказали комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей в экспериментальной группе.

При анализе уровня развития координационных способностей на заключительном этапе эксперимента выявились статистически значимые различия в изучаемых параметрах в экспериментальной группе.

В учебном процессе экспериментальной группы было больше разнообразия и сложности заданий, что влияло на появление дополнительного интереса к урокам физической культуры и повышало



мотивацию к выполнению этих заданий несмотря на то, что они сложны как в технике исполнения, так и в повышении физической нагрузки.

На протяжении педагогического эксперимента мы установили, что разработанные нами комплексы упражнений для развития координационных способностей средствами легкой атлетики у учащихся 11–13 лет являются достаточно эффективными.

© Батырь И. Н., Андрейчук В. С., 2020

\*\*\*

*С. А. Гурьянов, Е. В. Николаев, Н. Г. Панина*

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ**

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье современного человека, является его рациональная двигательная активность. Двигательные действия – это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие его функциональные резервы [1; 2]. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого человека, его индивидуальных особенностей [3; 4; 5]. Необходимость расширить возрастающую потребность студентов, преподавателей и сотрудников Волгоградского государственного технического университета, повысить двигательную активность, занимаясь физической культурой и спортом, послужила причиной возникновения Спортивно-оздоровительного центра (СОЦ), который как массовое явление зародился в 1998 г. и тогда же получил правовой статус.

В настоящее время миссия центра заключается в оказании спортивно-оздоровительных услуг в целях организации полезного для здоровья досуга, поддержания организма в активной физической



форме, снятия стресса, получения заряда энергии и положительных эмоций.

Основными задачами спортивно-оздоровительного центра являются:

- вовлечение студенческой молодежи, аспирантов, преподавателей, сотрудников вуза в систематические занятия физической культурой и спортом;

- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья и снижение заболеваемости, повышение уровня профессиональной готовности, социальной активности студентов, преподавателей и сотрудников;

- создание спортивных любительских объединений, клубов, секций и команд по видам спорта.

Занятия в СОЦ ведутся по следующим направлениям:

- атлетическая гимнастика;

- фитнес-аэробика;

- йога;

- настольный теннис;

- силовой фитнес.

Наибольшим спросом пользуются такие группы СОЦа, где занятия осуществляются в наиболее комфортных условиях в сочетании с другими услугами (атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика).

Особенностью спортивно-оздоровительного центра являются оздоровительная направленность занятий в отличие от спортивных секций, которые предлагают участие в спортивных соревнованиях и мобильность в выборе места, вида упражнений и форм организации занятий при полной добровольности занимающихся. Преимущества спортивно-оздоровительного центра вытекают из их особенностей и проявляются в следующем: СОЦ является такой формой, которая имеет преимущества в самой организации занятий в сочетании с удобствами выбора места занятий, вида спорта и состава групп, что обеспечивает хорошую посещаемость и создание постоянного коллектива. СОЦ является общедоступным, в него принимают студентов, преподавателей и сотрудников независимо от пола и уровня физической подготовки. Чем шире возможности



спортивно-оздоровительного центра, тем лучше удовлетворяются желания и потребности занимающихся. Занятия в спортивно-оздоровительном центре играют организаторскую и воспитательную роли, развивают самостоятельность в обеспечении занятий и управлении коллективами.

В настоящее время наметились новые тенденции в организации занятий: переход к целым клубам по видам спорта, что, в свою очередь, требует обобщения опыта и совершенствования правового статуса новых форм организации физического воспитания в Волгоградском государственном техническом университете.

### **Список библиографических ссылок**

1. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 10. С. 25–27.

2. Золотов М. Н. Формирование адекватной спросу населения сети физкультурно-спортивных сооружений на основе маркетинговых исследований // Теория и практика физической культуры. 2003. № 6. С. 58–61.

3. Евдокимов В. И., Чурганов О. А. Оздоровительная физическая культура – средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни // Актуальные проблемы физической подготовки. 2007. № 2. С. 68–72.

4. Лободин В. Т. Оздоровительные практики. СПб.: Невский проспект, 2015. 187 с.

5. Щербин Д. В. Подскребышева Н. П. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня // Культура физическая и здоровье. 2011. № 6. С. 62–66.

*© Гурьянов С. А., Николаев Е. В., Панина Н. Г., 2020*

\*\*\*





*В. И. Макаров, Н. Г. Панина, Е. В. Николаев*

## **К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

В условиях осложнившейся социально-экономической ситуации в обществе, ухудшения экологической обстановки и усиления антропогенного воздействия на организм человека количество хронически больных, физически слабых, инвалидов среди детей, подростков и молодежи из года в год значительно возрастает [1]. Этот факт, в свою очередь, способствует снижению количества здоровых лиц среди подрастающего поколения. В частности, среди первокурсников ВолгГТУ по результатам медицинских осмотров в 2008–2009 учебном году к данной категории были отнесены 54,3 %, а в 2018–2019 гг. – 50,6 %. В связи с этим контроль уровня физического развития, функционального состояния органов и систем, состояния здоровья в целом имеет особое значение, и, следовательно, разработка вопросов прогнозирования, ранней диагностики нарушений состояния здоровья у детей, подростков и молодежи является весьма актуальным и перспективным направлением [2; 3].

Учитывая вышеизложенное, а также осуществляя практическую деятельность по физическому воспитанию студентов, сотрудники кафедры «Физическое воспитание» ВолгГТУ пришли к пониманию необходимости совершенствования системы врачебно-педагогического контроля в процессе занятий физической культурой.

Врачебно-педагогический контроль (ВПК) в процессе физического воспитания в ВолгГТУ проводится врачом по спортивной медицине совместно с преподавателем кафедры не менее двух раз в учебном году с составлением протокола. Оценка двигательного режима на занятиях проводится на основании комплекса таких показателей, как моторная плотность занятия, средний пульс, физиологическая кривая пульса, внешние признаки утомления занимающихся.



Основной целью ВПК является совершенствование педагогического процесса при занятиях физической культурой. Задачи включают в себя изучение воздействия занятий на организм занимающихся и выявление соответствия полученных показателей принятым физиологическим нормам, определение специальной работоспособности и тренированности студентов.

При посещении занятия врач по спортивной медицине должен ознакомиться с содержанием и методикой учебно-тренировочного процесса, годовым планом, целью и задачами предстоящего занятия. Оценку оздоровительно-тренировочного эффекта, правильности построения занятия и качества приспособительных реакций организма преподаватели совместно с врачом проводят с помощью простых методов исследования:

1. Определение моторной плотности занятия. Время двигательной деятельности занимающегося определяется с помощью метода индивидуального хронометража. Составляется таблица, в которой отмечается вид деятельности (0 – покой, X – движение) по 10-секундным отрезкам времени занятия (табл. 1.) и фиксируются полученные результаты:

*Таблица 1*

### **Индивидуальный хронометраж**

	10 с	20 с	30 с	40 с	50 с	60 с
1 мин	x	x	x	0	0	0
2 мин	x	x	x	x	x	x
3 мин	x	x	x	0	0	0
-----						
40 мин						

Данные обследования позволяют определить время, в течение которого студент на занятии находился в состоянии покоя (для этого подсчитывается количество нулей и делится на постоянное число «6»); время, непосредственно затраченное на движение (для этого



из общей продолжительности вычитается время простоя); моторную плотность (МП) занятия:

$$\text{МП} = \frac{\text{Время, затраченное на движение}}{\text{Общее время занятия}} \times 100$$

При достаточной двигательной активности МП должна составлять для студентов 80–85 %. Определяется также плотность отдельных частей занятия: подготовительной (норма – 70–80 %), основной (норма – 60–70 %) и заключительной (норма – 90 %).

2. Определение интенсивности двигательной деятельности. Интенсивность двигательной деятельности при выполнении различных видов мышечной деятельности определяется путем суммирования частоты сердечных сокращений (ЧСС), изменяющейся через каждые 5 минут занятия, затем вычисляется средний пульс. Если полученный показатель равен 130 уд/мин, это свидетельствует о среднем, а 160–170 уд/мин – о большом тренирующем воздействии. У студентов, занимающихся в основной группе по физическому воспитанию, средний пульс должен быть не менее 160–170 уд/мин [4].

3. Построение физиологической кривой. На основании регистрации пульса после различных частей учебного занятия строится так называемая физиологическая кривая, позволяющая получить представление о распределении нагрузок на занятии, их величине и интенсивности. Известно, что наибольшее учащение пульса должно быть после нагрузки основной части. Если максимум учащения пульса падает на начальную или заключительную часть занятия, то она построена неправильно. Подсчет пульса в состоянии покоя и при небольших физических нагрузках производится, как правило, пальпаторным методом на лучевой или сонной артерии. После интенсивных нагрузок подсчет ЧСС бывает затруднен. В таких случаях целесообразно измерять ЧСС как можно раньше после прекращения нагрузки, но не позже 5–10 мин от начала восстановительного периода. При более позднем подсчете ЧСС не будет соответствовать той величине, которая была в конце напряженной физической нагрузки.



При правильном построении занятия физиологическая кривая имеет постепенный подъем от подготовительной до основной части с максимальной ЧСС во время подвижной игры и спад в заключительной части. На занятии, где решаются задачи обучения, физиологическая кривая может иметь два максимальных подъема. Она снижается во время выполнения основных видов движения, так как за счет объяснений, показа, контроля интенсивность движения заметно снижается, и, соответственно, ЧСС падает. Глубокое снижение кривой до исходного показателя недопустимо, так как сердечно-сосудистая система оказывается неподготовленной к максимальной нагрузке во время занятия. Незначительный подъем, плоская форма кривой свидетельствуют о недостаточной нагрузке. Резкое учащение пульса, отсутствие выраженной тенденции физиологической кривой к снижению в конце занятия указывают на чрезмерность нагрузки [5].

4. Оценка степени утомления. Так, небольшое покраснение кожи, незначительная потливость, учащенное (20–30 в мин) или ровное дыхание, пульс 110–150 уд/мин, бодрое, четкое выполнение команд и заданий, отсутствие жалоб и чувство лишь легкой усталости свидетельствуют о небольшом, обычном утомлении для урока физкультуры. Для средней степени утомления характерно значительное покраснение кожи, выраженная потливость, особенно лица, учащенное дыхание (36–46 в 1 мин) с периодическими глубокими вдохами и выдохами, пульс 160–180 уд/мин, нарушение координации движений (неуверенные движения, нечеткое выполнение заданий, добавочные движения, покачивания), снижение интереса к окружающему, появление сутулости, а также жалобы на выраженную усталость, боль в мышцах. Резкое утомление характеризуется выраженным покраснением либо побледнением или даже синюшностью кожи, страдальческим выражением лица, апатией, резким нарушением осанки; общей резкой потливостью и выступанием соли на коже, майке; резким учащенным (до 50–60 в 1 мин), поверхностным и аритмичным дыханием, пульсом 180–200 уд/мин и более, отказом от выполнения упражнений, глубоким нарушением координации движений (частые покачивания, нарушение техники, требуется опора или посторонняя помощь), дрожанием конечностей,



жалобами на головокружение, жжение в груди, шум в ушах, головную боль, тошноту, иногда даже рвоту. Оценивая окраску кожи и степень потливости, необходимо помнить, что они зависят не только от интенсивности нагрузки и степени тренированности, но и от температуры воздуха, одежды, количества выпитой жидкости.

Создание в дальнейшем общего банка данных студентов с занесением индивидуальных тренировочных режимов, результатов проведенных обследований, динамики показателей восстановительных мероприятий позволит разрабатывать программы по профилактике заболеваний и перенапряжений для получения в дальнейшем от студентов наибольшей отдачи и наивысшего спортивного результата.

### Список библиографических ссылок

1. Шашерин Э. В. Студенческая молодежь как особая социальная группа современного города // Вестник социально-политических наук. 2013. № 12. С. 162–168.

2. Малыгина Е. С., Соколова И. А. Комплексная оценка физических качеств обучающихся // Интеграционные процессы в науке в современных условиях: сб. ст. по материалам междунар. науч.-практ. конф., г. Волгоград, 5 июня 2017 г. В 4 ч. Ч. 2. Уфа: Аэтерна, 2017. С. 153–155.

3. Cale L. Self-report measures of children's physical activity: recommendations for the future and a new alternative measure // Health Education Journal. 2004. № 53. P. 439–453.

4. Маслова В. Ю., Калюжный Е. А., Маслова М. Функциональные характеристики современных студентов // Исследования в области естественных наук. 2014. № 6. С. 12–18.

5. Соколова И. А. Оценка состояния здоровья обучающихся путем мониторинга физической подготовленности // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2018. № 2 (46). С. 83–89.

© Макаров В. И., Панина Н. Г., Николаев Е. В., 2020

\*\*\*



*О. Е. Ушакова, В. А. Чернов*

## **СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ**

Особенности построения тренировки юных метателей копья всегда занимали одно из центральных мест в теории и практике легкой атлетики. В связи с этим обоснование рациональной методики подготовки юных метателей значимо для дальнейшего прогресса результатов в этом виде легкой атлетики.

Современная система подготовки копьеметателей требует значительного уровня развития специальных физических качеств. Только тренировки скоростно-силовой направленности качественно повышают упругость мышц, увеличивают процент активной мышечной массы, позволяют укрепить и усилить соединительные и опорные ткани, улучшить динамическую осанку юного метателя копья.

**Цель исследования** – разработать комплексы упражнений скоростно-силовой подготовки метателей копья и доказать их эффективность.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс юных метателей копья.

**Предмет исследования** – методика применения комплексов средств скоростно-силовой направленности в подготовке юных метателей копья.

Исходя из целевой установки, были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Выявить основные средства скоростно-силовой подготовки юных метателей копья.
2. Разработать комплексы упражнений скоростно-силовой подготовки юных метателей копья.
3. Экспериментально апробировать предложенные комплексы упражнений. Показать степень влияния средств скоростно-силовой подготовки на спортивный результат юных метателей копья.



**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.

Для решения поставленных задач проводился анализ специальной литературы. Выявлялись и определялись особенности скоростно-силовой подготовки метателей копья.

**Организация исследования.** Проводился обзор современных средств специальной подготовки копьеметателей в структуре тренировочного процесса. Педагогический эксперимент проводился на стадионе и манеже Волгоградской государственной академии физической культуры и длился шесть месяцев (специально-подготовительный этап подготовки). Педагогическое тестирование проводилось в два этапа (перед и после педагогического эксперимента). Для оценки уровня скоростно-силовой подготовки применялись следующие тесты: бег 15 м с ходу с отведенным копьем, бросок малого мяча 0,15 кг с разбега, бросок ядра 3 кг двумя из-за головы, бросок ядра 4 кг двумя снизу вперед, рывок штанги, жим штанги, взятие штанги на грудь. Для обработки результатов педагогического эксперимента использовались методы математической статистики.

**Заключение.** Из анализа литературных источников и результатов наших исследований можно сказать следующее:

Основными упражнениями, связанными с развитием скоростно-силовых качеств, являются бросковые упражнения в различных вариантах и работа с отягощениями. При этом установлено, что объем этих упражнений в годичном цикле изменяется от уровня подготовленности копьеметателей. Так, объем бросковых упражнений ядра массой 3 кг с места у МСМК за год составляет 3 200 бросков, у МС – 2 300, а у КМС и I–II разрядов составляет 1 400. Работа с отягощениями имеет следующие изменения: у МСМК – 520 тонн за год, МС – 710 т и КМС – 400 т.





Экспериментальная апробация методики скоростно-силовой подготовки юных копьеметателей показала ее высокую эффективность как фактора оптимизации всего учебно-тренировочного процесса. По сравнению с циклом, когда методика не применялась, в экспериментальном мезоцикле достигнуто более чем двукратное (с +6,46 % до +13,36 %) ускорение средних темпов роста спортивной результативности испытуемых при вполне допустимом для спортсменов, занимающихся на этапах начальной специализации и углубленной тренировки, в приросте показателя нагрузочности тренирующих воздействий (в индивидуальных пределах от +15,6 % до +37,1 %;  $\bar{x} \pm \sigma = 25,3 \% \pm 6,5 \%$ ). У большинства (64,3 %) отмечено статистически достоверное ( $p < 0,05$ ) повышение точности выхода на весь комплекс индивидуальных модельных характеристик скоростно-силовой подготовленности.

© Ушакова О. Е., Чернов В. А., 2020

\*\*\*

*А. А. Сурнина, Е. Г. Прыткова*

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

В современном обществе все больше людей приходит к осознанию значимости и необходимости занятий физической культурой и спортом. В настоящее время актуальна проблема мотивации здоровья населения. Сегодня все большую популярность в обществе набирают активный образ жизни и занятия спортом. В моду прочно вошли физически активные виды деятельности, в том числе и физически активные развлечения. Однако следует различать целенаправленно регулярные занятия спортом и ежедневное физическое совершенствование активных развлечений. Низкий уровень мотивации



вазии к занятиям физической культурой и спортом и использование средств физической культуры в целях оздоровления определяется недостаточным уровнем культуры в общем и культуры здоровья в частности, слабой пропагандой агитации здорового образа жизни у молодежи [1].

В физической культуре и спорте, как и в любом виде деятельности человека, одну из главных ролей играет мотивация личности, которая определяется как процесс личного стремления к достижению определенных целей в избранном виде деятельности. Мотивация представляет собой совокупность мотивов, потребностей, целей, интeресов, установок и других мотивационных образований.

Анализ научно-методической литературы позволяет заключить, что проблемами мотивации к занятиям физической культурой и спортом занимались многие специалисты [1; 2; 3; 4]. Вместе с тем считаем, что недостаточно изученным остается отношение студентов различных образовательных организаций к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности, в том числе понимание важности и значимости занятий данного направления и на основе этого реализация собственных стремлений к систематическим занятиям физической культурой и спортом [3].

В связи с этим была поставлена цель: определить особенности отношения молодежи к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности.

В целях выявления особенностей мотивации к физическому воспитанию молодежи была разработана анкета. В анкетировании приняли участие 30 студентов первого и второго курса ВолгГТУ. Анкетирование носило анонимный характер и состояло из группы вопросов, которые бы позволили выявить отношение студентов к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности, знания и умения в организации самостоятельных занятий физкультурной направленности.

В ходе анализа ответов было установлено, что 95 % опрошенных в целом позитивно относятся к занятиям по физическому воспитанию. Для сравнения отношения молодежи к процессу физического воспитания в вузе и в школе были проанализированы вопросы: «Нравилась



Вам занятия по физической культуре в школе?» и «Нравятся ли Вам занятия по физическому воспитанию в вузе?».

Семнадцать процентов опрошенных отметили, что основные занятия по физической культуре в школе им не нравились, 13 % указали на низкий уровень проведения занятий в школе, 46 % отметили, что занятия проводились на среднем уровне и 24 % опрошенных отметили положительное отношение и относительно высокий уровень проведения занятий. На вопрос, который показывает отношение учащихся к занятиям по физической культуре в вузе, были получены следующие результаты: 5 % респондентов отметили негативное отношение к занятиям данной направленности, 11 % указали на низкий уровень заинтересованности в занятиях, 50 % отметили средний уровень заинтересованности. Высокий уровень заинтересованности в занятиях по физическому воспитанию был отмечен у 34 % опрошенных.

Следовательно, можно отметить увеличение процента положительного отношения к занятиям по физическому воспитанию в вузе по сравнению со школой.

Анализ вопросов, позволяющих определить положительное отношение к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности в целом и к занятиям различными видами двигательной активности, показал, что на вопрос: «Хотели бы Вы посещать дополнительные занятия? Если да, то, какие», были получены следующие ответы. Наибольший интерес у молодежи вызывают игровые виды спорта (футбол, баскетбол) – 31 %, плавание – 28 % опрошенных, 20 % желали бы заниматься аэробикой. Наименьший интерес вызывают занятия атлетической гимнастикой – 8 %, оздоровительные занятия в водной среде (аквааэробика и др.) – 6 %, 7 % – оздоровительной ходьбой и бегом.

В анкетный опрос были включены и вопросы, позволяющие определить мотивацию к занятиям и понимание важности занятий физической направленности. Так, 61 % опрошенных дали положительный ответ по поводу увеличения количества занятий, если бы были созданы все условия для занятий физическими упражнениями рядом с местом проживания. 10 % респондентов ответили,



что количество занятий изменилось бы незначительно, и 29 % – вероятнее всего, не изменили бы количество своих занятий.

Таким образом, можно отметить, что 71 % молодежи в случае улучшения условий занятий физическими упражнениями пересмотрели бы свой двигательный режим.

Одним из важных моментов в организации самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной направленности является наличие специальных знаний и умений в данной области. В ходе опроса было установлено, что только 11 % опрошенной молодежи считает свой уровень знаний достаточно высоким, на среднем уровне свои знания оценивают большинство студентов – 68 %, на низком уровне – 9 %, 12 % респондентов отметили, что не обладают специальными знаниями в области физической культуры.

По наличию умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями было выявлено, что 19 % опрошенных подтверждают наличие специальных умений, 51 % указали на средний уровень владения умениями по организации занятий и составления планов тренировки, 22 % – на низкий уровень, а 8 % молодежи признались в отсутствии умений в области организации самостоятельных занятий.

Одной из важных характеристик отношения студентов к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности является их активность. Всем известно, что занятия физической культурой и спортом являются и одной из форм отдыха. В анкете содержались вопросы, позволяющие определить, какой отдых (активный или пассивный) предпочитает современная молодежь. В ходе анализа ответов было выделено, что ни один из респондентов не указал на то, что является сторонником пассивного отдыха. Так, активный отдых предпочитают 44 % молодежи, время от времени активно отдыхают 49 % респондентов.

Одним из критериев, определяющих уровень двигательной активности, является систематичность занятий по физическому воспитанию. Значительная часть молодежи (46 %) самостоятельно занимается физической культурой и спортом 1–2 раза в неделю, 3–4 раза в неделю дополнительно занимаются 23 % опрошенных, и только



9 % студентов занимаются 5–6 раз в неделю. Анализируя двигательную активность студенческой молодежи по показателям количества занятий в неделю, можно отметить, что примерно 20–21 % опрошенных не занимаются физической культурой и спортом вообще.

Таким образом, анализ анкетного опроса показал, что большинство студенческой молодежи имеет средний уровень заинтересованности в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности. Оценивая предпочтение студентов к дополнительным занятиям физической культурой, большой интерес вызывают такие виды спорта, где высокий эмоциональный уровень. Это игровые виды спорта, которые могут пригодиться в дальнейшей жизни (например, плавание).

Тревожным моментом является тот факт, что примерно 20–21 % молодежи, кроме обязательных занятий по физическому воспитанию, самостоятельно не занимаются вообще.

Рассмотрев и изучив представленное выше разнообразие видов мотивации, можно сказать, что мотивация исходит не только из внутренних убеждений и желаний человека, но и из внешних, не зависящих от него ситуаций, обстоятельств, убеждений и влияний окружающих людей.

Поэтому, на наш взгляд, необходимо при разработке учебных программ по физической культуре и спорту учитывать отношение студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям.

### **Список библиографических ссылок**

1. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Фундаментальные исследования*. 2011. № 8. Ч. 2. С. 293–298.

2. Смутина А. О. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой // *Молодой ученый*. 2020. № 4 (294). С. 316–318.

3. Прыткова Е. Г., Сурнина С. В., Гребенников А. М. Определение ведущих мотивов к занятиям по физической культуре студентов



специальной медицинской группы // Международный научно-исследовательский журнал. 2013. № 10. Ч. 4. С. 32–33.

4. Закирова К. С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов: материалы V Междунар. науч. конф. «Студенческий научный форум». URL: <http://scienceforum.ru/2013/article/2013003790><http://scienceforum.ru/2013/article/2013003790> (дата обращения: 15.04.2020).

© Сурнина А. А., Прыткова Е. Г., 2020

\*\*\*



## Сведения об авторах

**Агафонов А. И.** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

**Азаров Д. Н.** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

**Андрейчук В. С.** – слушатель Волгоградской государственной академии физической культуры.

**Афиногенов Т. П.** – начальник кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук.

**Барах А. М.** – курсант Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук.

**Батырь И. Н.** – доцент кафедры теории и методики легкой атлетики Волгоградской государственной академии физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

**Боренов А. Ю.** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

**Бутов В. В.** – преподаватель Ростовского юридического института МВД России.

**Волков А. Н.** – заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

**Говорун А. Ю.** – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

**Гурьянов С. А.** – студент Волгоградского государственного технического университета.





**Гусейнов А. А.** – старший преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России.

**Николаев Е. В.** – и. о. заведующего кафедрой физического воспитания Волгоградского государственного технического университета.

**Панина Н. Г.** – врач по спортивной медицине санатория-профилактория Волгоградского государственного технического университета, кандидат медицинских наук.

**Давлетов В. И.** – преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России.

**Жарков С. А.** – доцент кафедры тактико-специальной подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

**Исаев Р. А.** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

**Камнев Р. В.** – заместитель начальника кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

**Ковальченко А. А.** – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

**Колпак А. В.** – слушатель Волгоградской академии МВД России.

**Крысин М. В.** – начальник кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

**Крючков В. В.** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

**Кузнецов С. В.** – заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат психологических наук, доцент.



**Макаров В. И.** – студент Волгоградского государственного технического университета.

**Матвеев А. С.** – преподаватель Уфимского юридического института МВД России.

**Мирзоев А. Р.** – преподаватель Уфимского юридического института МВД России.

**Мудренко Н. А.** – доцент кафедры профессиональной служебной подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, доцент.

**Назаренко Б. А.** – старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России.

**Овчинников В. А.** – начальник кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, доктор педагогических наук, профессор.

**Панова О. С.** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

**Плешивцев А. Ю.** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

**Попков В. С.** – соискатель Волгоградской государственной академии физической культуры.

**Прыткова Е. Г.** – доцент кафедры физического воспитания Волгоградского государственного технического университета, кандидат педагогических наук, доцент.

**Серебрянников В. А.** – профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, профессор.



**Сидоренко О. А.** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

**Синянский В. А.** – старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России.

**Сторожук А. В.** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России.

**Сурнина А. А.** – студент Волгоградского государственного технического университета.

**Тезиков Д. А.** – старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

**Ушакова О. Е.** – заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики Волгоградской государственной академии физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

**Чернов В. А.** – магистрант первого года обучения Волгоградской государственной академии физической культуры.

**Чемов В. В.** – проректор по научной работе Волгоградской государственной академии физической культуры, доктор педагогических наук, профессор.

**Шилихин А. С.** – преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

**Щербаков О. Н.** – преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Владивостокского филиала Дальневосточного юридического института МВД России.

Научное издание

ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ  
И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ  
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ  
К ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*М а т е р и а л ы*  
*круглого стола и научно-практической конференции,*  
*посвященных 75-й годовщине Победы*  
*в Великой Отечественной войне*

Волгоград, 21 и 28 апреля 2020 г.

В ы п у с к 3

Редакторы *С. Н. Ненькина, О. С. Старовидченко, М. С. Чубарова*  
Компьютерная верстка *Ю. В. Сиволапова*  
Дизайн обложки *О. А. Напольских*

Волгоградская академия МВД России.  
400089, Волгоград, ул. Историческая, 130.

Редакционно-издательский отдел.  
400131, Волгоград, ул. Коммунистическая, 36.

Подписано к использованию 30.09.2020. Объем 10,5 Мб.  
Тираж 11. Заказ 46.

ОПиОП РИО ВА МВД России. 400131, Волгоград, ул. Коммунистическая, 36.