



АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

Сетевое издание

№ 1 (27) 2022

**БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ:
ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ,
ПРАКТИКИ**

*THE AUTONOMY
OF PERSONALITY*

ISSN 2413-6409





АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

Сетевое издание
№ 1 (27) 2022

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51883

ISSN 2413-6409

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а

Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12

E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 04.03.2022 г.

Сетевое издание «Автономия личности» составлено по материалам III Международная научно-практическая конференция «БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ» (12 февраля 2022 г. Орел).

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.



СОДЕРЖАНИЕ**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

Алдошин А. В. ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	6
Зотов Н. В. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	12
Махов С. Ю., Тронина И. А. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ, МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ЙОГИ И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	17
Герасимов И. В. ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ	25
Николаев С. А., Семенченко М. С. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРИМЕНЕНИЯ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ ОТ НАПАДЕНИЯ СОБАК	31
Еремин Р. В. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ИЗУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ	38
Савчук Н. А. ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ	43
Хрыков И. С. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	48
Кugno Э. Э., Струганов В. С., Струганов С. М. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ОПЕРАТИВНО- СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	53
Губанов Э. В. ФИЗИЧЕСКАЯ И ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА В КОНТЕКСТЕ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ К СЛУЖБЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	59
Солопова К. И., Моськин С. А. ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ГИБДД	64
Алтунин А. Ю. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	71

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Еремин Р. В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В СИСТЕМЕ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И КУРСАНТАМИ В ПРОЦЕССЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	77
--	----

Алдошина Е. А., Прилепский А. С. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	84
Заболоцкая А. В., Ткачева Е. Г. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ	89
Губенков А. О., Николаев С. А. К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ И РАЗВИТИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	96
Гуняев Е. В. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ (COVID-19)	104
Иноземцев С. В. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	110
Тихонович М. И. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ПРИМЕНЕНИЮ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В РЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ	115
Пахомов В. И. ИСТОРИЯ БЕГА. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ЧЕЛОВЕКА	120

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кузнецов М. Б., Тодрик В. Н. К ВОПРОСУ О ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	129
Овчинников Ю. Д., Пигида К. С. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ ВО ВСЕРОССИЙСКИХ ПРОЕКТАХ	136
Подрезов И. Н. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗВИТИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ	144
Коробейникова Е. И., Дубич В. И. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ МИОПИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	150
Губенков А. О. ЭЛЕКТРОМОБИЛИ: ГАРАНТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ИЛИ МИФ? УТИЛИЗАЦИЯ ЛИТИЙ-ИОННЫХ АККУМУЛЯТОРОВ ЭЛЕКТРОМОБИЛЕЙ ПРОБЛЕМА ЭКОЛОГИИ ИЛИ СОВРЕМЕННОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ?	158
Погонышева Н. С., Пахомов В. И. СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	164
Сидорин В. Ю., Королев А. А., Соломченко М. А. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ТРУДА	170

Панферов Р. Г. ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	176
--	-----

ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Титова А. А., Голощапова А. Ю., Кузнецов М. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	181
---	-----

Козуля С. В. СТРУКТУРА И ДИНАМИКА ЧИСЛА ЖЕРТВ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ В 2016-2020 ГОДАХ	187
--	-----

Баркалов С. Н. ПРИМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СИЛОВОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	193
---	-----

Нухов Р. Р., Кошевец Г. В. ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ОСНОВА БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	202
---	-----

Дмитриева А. С., Пахомов В. И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ	208
--	-----

Шамхалова З. А.-Г. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	214
--	-----

Фроленков В. Н. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ – ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ	219
---	-----

Моськин С. А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД КАК ОСНОВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	227
---	-----

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИTHE USE OF PHYSICAL FORCE AND FIGHTING TECHNIQUES BY LAW ENFORCEMENT
OFFICERS TO ENSURE PERSONAL SAFETY**Алдошин Андрей Витальевич***кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки и спорта**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия***Aldoshin Andrey Vitalievich***Ph. D., associate professor
department of physical training and sports**Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается анализ действий сотрудников органов внутренних дел по применению физической силы и боевых приемов борьбы в оперативно-служебной деятельности. Проведенный анализ применения силовых способов принуждения и задержания говорит о жестком характере противостояния с правонарушителями, где сотрудники нередко теряют бдительность, что порой влечет за собой тяжкие последствия. Раскрывается практическая реализация применения физической силы, а также представлены типовые ситуации применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел.

Abstract. The article examines the analysis of the actions of employees of the internal affairs bodies on the use of physical force and combat techniques of fighting in operational and official activities. The analysis of the use of force methods of coercion and detention indicates the harsh nature of confrontation with offenders, where employees often lose vigilance, which sometimes entails serious consequences. The practical implementation of the use of physical force is revealed, as well as typical situations of the use of fighting techniques by employees of internal affairs bodies are presented.

Ключевые слова: личная безопасность; готовность; сотрудник; применение физической силы; боевые приемы борьбы.

Keywords: personal safety; readiness; employee; use of physical force; fighting techniques of struggle.

Современный этап развития общества предъявляет достаточно высокие требования к сотрудникам полиции, в части реализации полномочий по защите личности, общества, государства от противоправных посягательств. Достаточно часто указанные полномочия взаимосвязаны с применением мер принуждения специального характера – физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия, резуль-

тативность которых непосредственно связана с уровнем физической подготовленности самих сотрудников органов внутренних дел. В связи с этим обстоятельством, возникает необходимость анализа и определения наиболее эффективных тактических действий для сотрудников полиции по применению боевых приемов борьбы, применение которых обеспечит успех в единоборстве с правонарушителем.

Личная безопасность сотрудников призвана формировать готовность к определенному виду деятельности. Ее необходимо рассматривать как основную индивидуальную профессиональную готовность сотрудника к действиям в экстремальных условиях незнакомого пространства, при этом, она является комплексным процессом, направленным на приобретение теоретических знаний и практических умений и навыков в тесной связи с формированием профессионально важных двигательных навыков [1, с. 146].

Под понятием «готовность к обеспечению личной безопасности» принято понимать устойчивое целостное физиологическое и психологическое состояние личности, выражающее собой полную и решительную готовность к выполнению эффективных действий в достижении поставленных целей и задач.

Под эффективным использованием тактико-технических возможностей следует понимать как выбор отдельного технического действия в конкретном случае, так и использование всего технического арсенала, которым овладел сотрудник в период подготовки, которые более целесообразны в зависимости от специфики оперативно-служебной деятельности [2, с. 80].

Анализ применения сотрудниками полиции физической силы позволил классифицировать действия правонарушителей в ситуациях противоборства.

Ситуации применения физической силы характеризуются различными действиями правонарушителей:

– *пассивное неповиновение* – представляет собой уклонение правонарушителя от физического принуждения со стороны сотрудника полиции без намерения побега;

– *активное неповиновение* – уклонение правонарушителя от физического принуждения со стороны сотрудника.

Следующие возможные варианты действий правонарушителя в ответ на действия сотрудника связаны с его сопротивлением:

– активное сопротивление правонарушителя защитными действиями характеризуется как активное сопротивление, защищаясь, и представляет собой совокупность движений и действий, которые останавливают или нейтрализуют эффект атакующих действий сотрудника полиции;

– активное сопротивление с применением атакующих приемов характеризуется как активное сопротивление нападением, когда правонарушитель использует быстрые и решительные наступательные воздействия на сотрудника полиции, сближаясь с ним, навязывая свой захват, осуществляя реальную попытку провести бросок, удар, болевой или удушающий прием.

Кроме вышеперечисленных ситуаций, когда сотрудник полиции вынужден применять боевые приемы борьбы, особо следует выделить непосредственное на него нападение преступников. Среди разновидностей способов нападения на сотрудни-

ков полиции следует выделить:

- одиночное нападение;
 - групповое нападение;
 - вооруженное нападение (при вооружении холодным оружием или предметами, подручными средствами);
 - вооруженное нападение (при вооружении огнестрельным оружием)
- [3, с. 133].

Исследование ситуаций применения физической силы сотрудниками полиции различных подразделений, показало, что лидирующую позицию занимает ситуация, когда правонарушитель оказывал пассивное неповиновение. Такое положение встречается в пределах 50 % случаев.

На второе место выходят ситуации, где правонарушитель активно сопротивляется, защищаясь от действий сотрудникам полиции – около 25 % случаев.

Третье место составляют ситуации, в которых правонарушитель оказывал активное неповиновение – примерно 15 % случаев.

Четвертая позиция приходится на различные виды нападения на сотрудников полиции – порядка 10 % случаев. Причем здесь преимущество имеет групповое нападение, в том числе с применением оружия.

При активном неповиновении чаще всего правонарушители пытаются убежать (скрыться бегством) – более 70 % случаев. Реже противодействуют сотруднику полиции, срывая его захваты, вырываясь от сковывания наручниками – 25 % случаев.

В случаях активного сопротивления действиям сотрудников полиции правонарушители чаще всего осуществляют атакующие приемы: они стараются сократить дистанцию, выполнить удар или провести захват, болевой или удушающий прием, пытаются сковать сотрудника полиции – около 60 % случаев. Реже в арсенал действий активного сопротивления сотрудникам полиции правонарушители включают защитные приемы: подставки, уклоны, перекрытия, сбивы, встречные захваты атакующей конечности – в пределах 30 % случаев.

Когда преступники нападают на сотрудников полиции, то чаще всего они это делают группой, причем количество нападающих, как правило, превышает количество сотрудников полиции, или, по крайней мере, ему равно – 80 % случаев. При этом групповое нападение осуществляется чаще с применением оружия (холодного, реже огнестрельного).

При активном неповиновении, когда правонарушитель пытается убежать (скрыться), сотрудники полиции сразу же преследуют его. Догнав правонарушителя, чаще всего выполняют захват за руку с последующим переходом на загиб руки за спину «толчком» или дожим кисти («под ручку»), что позволяет сопровождать (конвоировать) задержанного правонарушителя к любому месту – 90 % случаев.

Вторую позицию по частоте применения сотрудниками полиции при активном неповиновении правонарушителя занимает болевой прием загиб руки за спину «рывком» – 85 % случаев.

Сотрудники полиции достаточно часто применяют различные удержания и удушающие приемы (плечом и предплечьем), чаще всего это происходит, когда правонарушитель садится или ложится на землю.

При активном сопротивлении правонарушителей, при попытках осуществить атакующие приемы, сотрудники чаще всего вначале выполняют различные защитные действия:

- подставки предплечья (предплечий), ладоней, стопы;
- отбивы предплечьем;
- перемещения;
- повороты туловища, уклоны, нырки – более 85 % случаев.

На втором месте по частоте использования находятся удары в голень, стопой в колено и в область паха, при этом отмечается, что в последующих действиях сотрудник полиции выполняет захват противника с последующим загибом руки за спину скручиванием внутрь или загибом руки за спину «рывком» – чуть менее 80 % случаев.

В ситуациях, когда правонарушители нападают на сотрудников полиции, чаще всего из арсенала боевых приемов борьбы применяются прямые и боковые удары руками и ногами – более 90 % случаев. Несколько реже в противоборстве используются броски, болевые и удушающие приемы – порядка 85 % случаев [4, с. 135].

Кроме того, при изучении случаев применения физической силы было установлено, что более 72 % случаев приходится на вечернее или ночное время и происходит это в подавляющем большинстве на улицах городов и местах скопления людей (рынки, вокзалы, станции метро), в подъездах домов, квартирах, офисах, в общественном транспорте и автомобиле.

Основным оружием задерживаемых правонарушителей является нож и палка (или похожий предмет) – более 80 % случаев. Несколько реже вооружение правонарушителей составляет огнестрельное оружие, в частности пистолет и длинноствольное оружие.

На основе анализа и обобщения значимых факторов оперативно-служебной деятельности необходимо разрабатывать типовые ситуации деятельности сотрудников полиции, предполагающие применение силовых и иных мер государственного принуждения. В дальнейшем типовая ситуация оперативно-служебной деятельности используется на занятиях в качестве упражнений, направленных на совершенствование технико-тактической подготовленности сотрудников к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В ходе проведенного научного исследования были выявлены три основные группы типовых ситуаций применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации в процессе оперативно-служебной деятельности:

- 1) при пресечении правонарушений, совершаемых лицами, находящимися в автомобиле;
- 2) при пресечении правонарушений в условиях патрулирования улиц;
- 3) при пресечении правонарушений в условиях ограниченного пространства.

Тактика применения боевых приемов борьбы подразделяется на атакующую, контратакующую, защитную, комбинированную и раскрывается в различных тактических действиях [5, с. 223].

Для эффективности практической реализации тактических действий по применению физической силы и боевых приемов борьбы необходимо:

- при отработке вопросов силового задержания преступника, повышенное внимание сотрудников следует концентрировать на максимальном использовании факторов внезапности, а также отвлечения внимания преступника;
- напоминать сотрудникам, что обязательной частью задержания в экстремальных условиях, является нанесение упреждающего удара для расслабляющего воздействия;
- соблюдать ряд принципов при отработке вопросов группового задержания преступника, связанных с контролем окружающей обстановки, оказанием взаимопомощи;
- отдельное техническое действие или комбинация технических действий совершенствуется сначала в спортивном зале, затем в смоделированных условиях ограниченного пространства, на фоне физического утомления, психологических и отвлекающих факторов.

Таким образом, личная безопасность и безопасность граждан реализуется через физическую, психологическую и тесно связанную с ними интеллектуальную готовность сотрудника к любой опасности и способность результативно действовать в таких условиях, что может быть обеспечено эффективным владением не только техникой, но и тактикой применения боевых приемов борьбы, позволяющей сотрудникам минимизировать возникающие риски и качественно выполнять поставленные перед ними оперативно-служебные задачи.

Литература

1. Баркалов С. Н. Комплексное формирование готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к обеспечению личной безопасности в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 146-153.
2. Калашников А. Ф., Моськин С. А. О принципиальной модели учебно-профессиональной деятельности, ориентированной на формирование готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 80-84.
3. Волков А. Н., Кузнецов С. В. Практика применения сотрудниками полиции силы // Вестник Нижегородской академии МВД России. 2018. № 3 (43). С. 133-140.
4. Кузнецов М. Б. К вопросу о роле занятий единоборствами в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. (Иркутск, 15-16 июня 2017 г.). Т. 1. Иркутск : Восточно-сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. С. 135-139.
5. Панферов Р. Г. Тактика применения боевых приемов борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование физической подготовки

сотрудников правоохранительных органов : сборник статей (Орел, 27 июня 2019 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 223-228.

References

1. Barkalov S. N. *Kompleksnoe formirovanie gotovnosti obuchayushchikhsya obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii k obespecheniyu lichnoy bezopasnosti v usloviyakh, svyazannykh s primeneniem fizicheskoy sily, spetsial'nykh sredstv i ognestrel'nogo oruzhiya* [Complex formation of readiness of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to ensure personal safety in conditions associated with the use of physical force, special means and firearms]. *Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality*, 2020, no. 1 (21), pp. 146-153.

2. Kalashnikov A. F., Mos'kin S. A. *O printsipial'noy modeli uchebno-professional'noy deyatel'nosti, orientirovannoy na formirovanie gotovnosti sotrudnikov OVD k obespecheniyu lichnoy bezopasnosti* [On the principal model of educational and professional activity focused on the formation of the readiness of police officers to ensure personal safety]. *Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii. Sbornik statey* [Actual problems of the development of physical culture of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Collection of articles]. *Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ.*, 2018, pp. 80-84. (In Russia).

3. Volkov A. N., Kuznetsov S. V. *Praktika primeneniya sotrudnikami politsii sily* [The practice of using force by police officers]. *Vestnik Nizhegorodskoy akademii MVD Rossii - Bulletin of the Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2018, no. 3 (43), pp. 133-140.

4. Kuznetsov M. B. *K voprosu o role zanyatiy edinoborstvami v professional'noy deyatel'nosti sotrudnikov organov vnutrennikh del* [On the question of the role of martial arts classes in the professional activities of employees of internal affairs bodies]. *Sovershenstvovanie profesional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv: sbornik materialov mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2 t. (Irkutsk, 15-16 iyunya 2017 g.). T. 1* [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: a collection of materials of the international scientific and practical conference. 2 V. (Irkutsk, 15-16 June 2017). Vol. 1.]. *Irkutsk, TNI MVD Rossii Publ.*, 2017, pp. 135-139. (In Russia).

5. Panferov R. G. *Taktika primeneniya boevykh priemov bor'by v deyatel'nosti sotrudnikov organov vnutrennikh del* [Tactics of combat fighting techniques in activities of employees of internal]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik statey (Orel, 27 iyunya 2019 g.)* [Affairs bodies and Improvement of physical training of law enforcement officers: a collection of articles (Orel, June 27, 2019)]. *Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ.*, 2019, pp. 223-228. (In Russia).

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**APPLICATION OF RESOURCE AND PEDAGOGICAL TECHNOLOGY IN EDUCATIONAL
DISCIPLINE OF FIRING A SHOT AND SPORTSMANSHIP TRAINING IN EDUCATIONAL
ORGANIZATION OF THE INTERIOR MINISTRY OF THE RUSSIAN FEDERATION**

Зотов Николай Владимирович

слушатель

кафедра организации огневой и физической подготовки

Академия управления Министерства внутренних дел Российской Федерации

г. Москва, Россия

Zotov Nikolay Vladimirovich

listener

department of organization of fire and physical training

Academy of Management of the Interior Ministry of the Russian Federation

Moscow, Russia

Аннотация. В современное время актуальной проблемой в области правоохранительной деятельности является подготовка кадров полиции. Существует достаточно много требований к профессиональным качествам сотрудников полиции, но особенно выделяется уровень огневой и физической подготовки, что вызвано возложенными государством на полицию обязанностями и наделением государственно-властными полномочиями. Уровень мастерства напрямую зависит от качества обучения. В статье рассмотрены педагогические технологии организации огневой и физической подготовки в образовательной организации Министерства внутренних дел (МВД) России. В исследовании применены методы анализ, синтез, дедукция. Статья является частью диссертационного исследования на тему: «Применение материальных ресурсов и педагогических технологий в учебной дисциплине организация огневой и физической подготовки в образовательной организации МВД России».

Abstract: In modern times the actual problem of law – enforcement field is police cadres training. There are a lot of demands to professional qualities of police officers. The main is a high level of sportsmanship and firing a shot excellence training which is imposed by government and given overbearing authorities. The skills level directly depends on teaching quality. This article is about pedagogical technology of firing a shot and sportsmanship in educational organizations of the Interior Ministry of the Russian Federation. Analysis, synthesis and deduction methods are used in this study. The article is a part of dissertation research on a topic «Application of resource and pedagogical technology in educational discipline of firing a shot and sportsmanship training in educational organization of the Interior Ministry of the Russian Federation».

Ключевые слова: педагогические технологии; сотрудник полиции; огневая и физическая подготовка; образовательная организация.

Keywords: pedagogical technology; police officer; firing a shot educational organization.

Для выполнения возложенных на полицию обязанностей, полицейских наделили правом применения государственного принуждения, выражающегося в легитимном насилии в отношении правонарушителей. Основными формами такого при-

нуждения являются применение сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Данные формы ограничивают права и могут причинить существенный вред, поэтому к сотрудникам полиции предъявляются высокие требования к уровню профессионального мастерства. Достижение профессиональных знаний, умений и навыков сотрудников полиции осуществляется в образовательных организациях Министерства внутренних дел (далее – МВД) России. Это регламентировано п. 4 ч. 1 ст. 18 Федерального закона от 07.02.2011 № 3 «О полиции», а также ведомственными нормативно-правовыми актами.

Профессиональное обучение сотрудников полиции определяется положениями Приказа МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», по специальным программам.

Важным моментом обучения является использование продуктивных педагогических технологий организации огневой и физической подготовки. Под педагогическими технологиями понимается совокупность определенных способов, методов, приемов обучения в деятельности педагога, которые направлены на достижение прогнозируемого результата. Касательно рассматриваемой темы, сотрудник полиции после прохождения учебного процесса должен быть в хорошей физической форме, уметь применять боевые приемы борьбы и огнестрельное оружие. По мнению А. Н. Сметановского, хорошая методика преподавания обеспечивает единство интересов преподавателя и обучающихся на основе соединения необходимости изучения специальной дисциплины с позитивной мотивацией на освоение данного курса [1].

Педагогические технологии в образовательных организациях МВД России можно дифференцировать по направлениям организации – на огневую и физическую подготовку. Каждое из направлений отличается своими организационными мероприятиями, методическим обеспечением.

Организация огневой подготовки в образовательных организациях МВД России характеризуется следующими этапами:

1. Правовое обеспечение огневой подготовки – в целях организации учебного процесса руководителем образовательной организации издается локальный правовой акт, утверждающий правовое основание проведения занятий (приказ о зачислении слушателей или курсантов, составление расписания занятий и самостоятельной подготовки, определение места проведения занятий). Порядок обучения огневой подготовке закреплен в Приказе МВД России от 23 ноября 2017 года № 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел РФ».

2. Теоретическая подготовка – представляет собой получение обучающимися комплекса теоретических знаний в области огневой подготовки. Сотрудников полиции обучают мерам безопасности при обращении с оружием, тактико-техническим характеристикам оружия, прицеливанию, дыханию во время стрельбы, удобной стойке, правильному хвату оружия, плавному нажатию на спусковой курок, перемещению с оружием, порядку выполнения нормативов с оружием, действиям по командам руководителя стрельб, выполнению упражнений стрельб, правовым

основам применения оружия. Теоретическая часть подготовки проходит в форме лекций, семинаров, консультаций, индивидуальных бесед. Занятие проводится профессорско-преподавательским составом отдельных циклов или кафедр в специальных классах, обеспеченных материально-техническими средствами такими, как учебные макеты оружия и боеприпасов, интерактивные доски и проекторы, стрелковые тренажеры («СКАТТ»), интерактивные тир для отработки тактико-технических действий с оружием, тир, полигоны. Стоит отметить, что одной из проблем организации огневой и физической подготовки является недостаточное материально-техническое обеспечение учебного процесса. Преподаватель обучает сотрудников по строго регламентированному алгоритму действий, к которым относится проверка количества переменного состава в начале занятия, озвучивание темы и учебных вопросов, введение, основная часть, заключение, задание на самостоятельную подготовку.

3. Практическая подготовка – проводится в целях закрепления теоретических знаний и приобретения практических навыков и умений. Общеизвестно, что основной формой проведения практических занятий является проведение стрельб. Выполнение упражнений стрельб можно разделить на подготовительные и основные. В ходе выполнения подготовительных упражнений, сотрудник полиции обучается «первому выстрелу», получает первоначальный навык обращения с оружием. На основных отрабатывается стрельба в условиях выполнения оперативных задач (быстрая стрельба, стрельба с перемещением, со сменой магазина, по разным мишеням). Можно констатировать, что большинство упражнений носят статический характер, что не отражает реальные условия применения огнестрельного оружия на практике.

4. Психологическая подготовка – использование впервые огнестрельного оружия может вызвать стресс у стрелка в связи, с чем важным педагогическим элементом обучения является психологическая тренировка. Преподаватель подбадривает стрелка, советует продумать заранее действия на огневом рубеже, помогает преодолеть страх выстрела или отдачи оружия. Данные методы помогают увеличить психологическую устойчивость сотрудников полиции, что сказывается на их подготовке. По мнению А. М. Гилева и И. Г. Гагуа, психическое состояние стрелка оказывает большое влияние на результат выстрела [2]. Однако, Наставление не закрепляет отдельно психологическую подготовку, что, несомненно, является организационной недоработкой.

Организация физической подготовки в образовательных организациях МВД России проводится по следующим этапам:

1. Правовое обеспечение физической подготовки – осуществляется аналогично огневой подготовке, отличаясь местом проведения занятий. Правовой основой обучения будет Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. Теоретическая подготовка – в основном выражается устным объяснением теоретических основ физической подготовки. Преподаватель разъясняет обучающимся физиологические особенности человеческого организма, технику выпол-

нения упражнений, боевых приемов борьбы, законные основания применения физической силы.

3. Практическая подготовка – направлена на развитие физических качеств сотрудника полиции, освоения двигательных умений и навыков, изучение и совершенствование техники выполнения боевых приемов борьбы. Занятия проходят в спортивном (борцовском) зале, на стадионе с использованием материально-технических ресурсов (спортивные тренажеры, резиновые макеты холодного и огнестрельного оружия, спортивная экипировка).

При рассмотрении педагогических технологий организации огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России можно заметить закономерную связь между двумя данными направлениями. Это объясняется их совместным функционированием, при определенных обстоятельствах, в момент боевого контакта сотрудника полиции с преступником. По мнению Д. В. Осипова, практическая деятельность правоохранительных органов показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий зависит не только от умения владеть табельным оружием, но и от уровня овладения боевыми приемами борьбы [3].

Выявленные проблемы организационного плана требуют следующих решений:

1. Улучшение материально-технической базы учебного процесса – необходимо использовать современные технологии для проведения занятий, увеличивать количество материально-технических средств.

2. Разработка новых методик обучения – преступный контингент постоянно изменяется, что, в свою очередь, требует ответных действий от органов внутренних дел Российской Федерации. В целях совершенствования профессиональной подготовки сотрудников полиции необходимо создавать и внедрять новые методы, способы обучения.

3. Совершенствование правового регулирования материальных ресурсов в организации огневой и физической подготовки в образовательной организации МВД России.

Литература

1. Сметановский А. Н. Пути совершенствования методики преподавания огневой подготовки // *Актуальные проблемы совершенствования огневой подготовки в уголовно-исполнительной системе : сборник материалов научно-практического семинара, проводимого в рамках VII ежегодного открытого турнира памяти Н. Ф. Макарова по стрельбе из пистолета (Рязань, 20 марта 2018)*. Под общ. ред. С. М. Смолева. Рязань : Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2018. С. 49-54.

2. Гилев А. М., Гагуа И. Г. Психологические особенности производства прицельного выстрела из пистолета // *Актуальные проблемы совершенствования огневой подготовки в уголовно-исполнительной системе : сборник материалов научно-практического семинара, проводимого в рамках VIII ежегодного открытого турнира памяти Н. Ф. Макарова по стрельбе из пистолета (Рязань, 19 марта 2019)*. Под общ. ред. С. М. Смолева. Рязань : Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний. 2019. С. 15-17.

3. Осипов Д. В. Особенности специальной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // *Наука-2020*. 2020. № 3 (39). С. 20-33.

References

1. Smetanovskiy A. V. *Puti sovershenstvovaniya metodiki prepodavaniya ognevoy podgotovki* [Courses of Development the teaching methods of fire training]. *Aktual'nye problemy sovershenstvovaniya ognevoy podgotovki v ugo-lovno-ispolnitel'noy sisteme. Sbornik materialov nauchno–prakticheskogo seminara, provodimogo v ramkakh VII ezhegodnogo otkrytogo turnira pamyati N. F. Makarova po strel'be iz pistoleta (Ryazan', 20 marta 2018)* [Current issues of improvement of fire training the penal system: Collection of materials scientific and practical seminar (Ryazan, March 20, 2018)]. Ryazan, Academy of the FPS of Russia Publ., 2018. pp. 49–53. (In Russia).
2. Gilev A. M., Gagua I. G. *Psikhologicheskie osobennosti proizvodstva pritsel'nogo vystrela iz pistoleta* [Psychological features of making well directed shot out of the gunshot]. *Aktual'nye problemy sovershenstvovaniya ognevoy podgotovki v ugovno-ispolnitel'noy sisteme : sbornik materialov nauchno-prakticheskogo seminara, provodimogo v ramkakh VIII ezhegodnogo otkrytogo turnira pamyati N. F. Makarova po strel'be iz pistoleta (Ryazan', 19 marta 2019)* [Current issues of improvement of fire training the penal system: Collection of materials scientific and practical seminar (Ryazan, March 19, 2019)]. Ryazan: Academy of the FPS of Russia Publ., 2019. pp. 15–17. (In Russia).
3. Osipov D. V. *Osobennosti spetsial'noy fizicheskoy podgotovki kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii* [The features of special physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. *Nauka-2020 - Science–2020*, no. 3 (39). pp. 20–33.

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ, МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ЙОГИ
И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**MODERN PROCESSES, METHODS AND TECHNOLOGIES OF YOGA DEVELOPMENT
AND ITS APPLICATION IN THE PRACTICE OF PHYSICAL CULTURE**

Махов Станислав Юрьевич

*кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия*

Makhov Stanislav Yurievich

*Ph. D., professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Трoнина Ирина Алексеевна

*магистрант
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Tronina Irina Alekseevna

*undergraduate
department of theory and methodology of physical culture and sports
Orel State university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

Аннотация. В статье описаны современные процессы, способы и методы мониторинга физического состояния практикующих йогу, позволяющие циклично по мере необходимости проводить оценку динамики развития их индивидуальных физических качеств.

Рассмотрены виды прогнозирования возможностей практиков по различным параметрам с учетом этапов спортивных тренировок и соответствующих методик, обеспечивающих сочетание концентрации, пластичности, баланса, силы и выносливости.

Определены средства и методы йоги в практике физического воспитания, развития способностей, оздоровления и реабилитации.

Выявлено, что важную роль играют безопасность и комфортность проведения спортивных занятий, сопровождающееся грамотным материально-техническим обеспечением. С этой целью была разработана схема рекомендуемого размещения материально-технического оборудования и спортивного инвентаря для студии йоги, включающей залы для фитнес-йоги и аэройоги.

Abstract. The article describes modern processes, methods and methods of monitoring the physical condition of yoga practitioners, allowing cyclical assessment of the dynamics of the development of their individual physical qualities as necessary.

The types of forecasting the capabilities of practitioners by various parameters are considered, taking into account the stages of sports training and appropriate techniques that provide a combination of concentration, plasticity, balance, strength and endurance.

The means and methods of yoga in the practice of physical education, development of abilities, health improvement and rehabilitation are determined.

It is revealed that an important role is played by the safety and comfort of sports activities, accompanied by competent logistical support. For this purpose, a scheme was developed for the recommended placement of material and technical equipment and sports equipment for a yoga studio, including halls for fitness yoga and aeroyoga.

Ключевые слова: процессы; методы; технологии; йога; физическая культура; развитие.

Keywords: processes; methods; technologies; yoga; physical culture; development.

Йога — это особый вид спортивной практики, позволяющий работать над своим телом, где основными элементами являются асаны. Очень важно в йоге правильно сочетать концентрацию, пластику, баланс, силу и выносливость. Без контроля и, оценивания функционального состояния практикующего йогу, нельзя добиться адаптированности к физической нагрузке без ущерба для здоровья. В связи с этим мониторинг физического состояния практикующих йогу необходим и, помогает привести в систему процесс управления физическим состоянием практика [1].

Способы мониторинга практикующих йогу:

- периодическое обследование состояния физического здоровья практикующих йогу и оценка результатов;
- процесс наблюдения и оценки функциональных параметров: концентрации, пластики, баланса, силы и выносливости;
- балансирование параметров динамики и статики;
- контроль и предупреждение негативных направлений развития.

Целью мониторинга является обследование здоровья практика и его физического развития, а также оценка воздействия на него тренировочных программ.

К методам спортивно-оздоровительного мониторинга в йоге можно отнести:

- наблюдение;
- беседу;
- проведение анкетирования;
- экспертной оценки;
- другие.

Они могут использоваться циклично по мере необходимости, с целью оценки динамики развития индивидуальных физических качеств, практикующих йогу [2].

Для оценки физического развития используются антропометрические методы. В их число входят показатели, представленные на рисунке 1.

Пример мониторинга показателей физической подготовленности к занятиям йогой:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- сгибание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине;
- поднимание ног из виса до угла 90 град.;
- прыжок в длину с места; наклон вперед, тест на координацию. Состояние здоровья определялось по «экспресс – оценке уровня физического здоровья» (методика Апанасенко) [3].

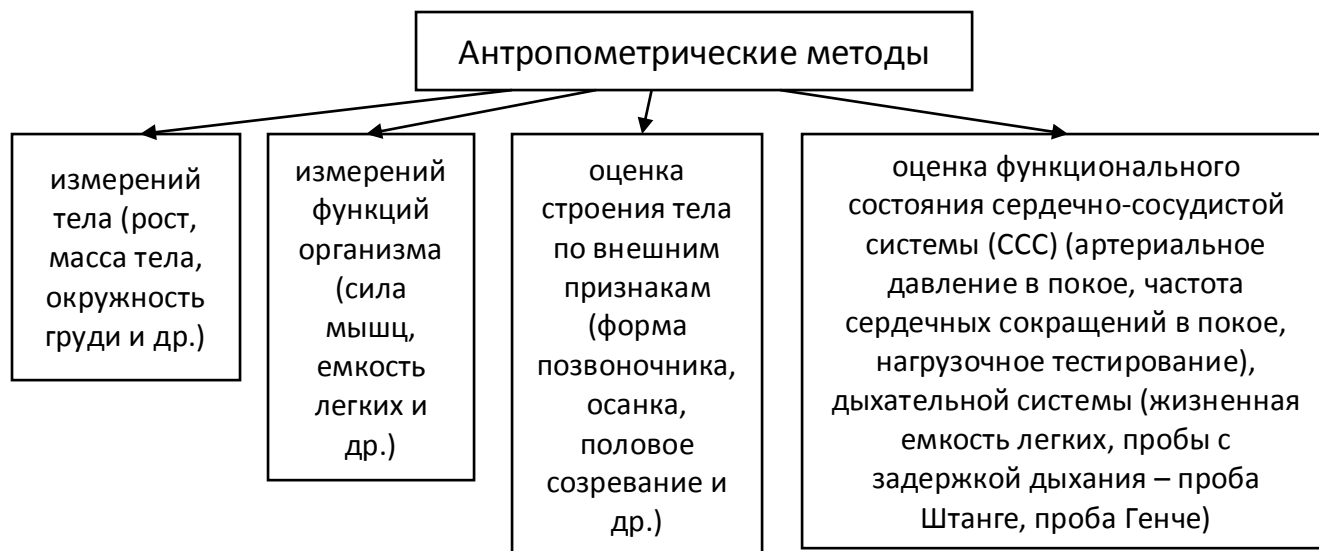


Рис. 1. Антропометрические методы оценки физического развития [2]

Под прогнозированием возможностей спортсмена понимается вид познавательной деятельности, сопровождаемый определением тенденций динамического развития спортивных возможностей в перспективе на основе оценки уровня подготовки спортсмена в текущий момент. За основу возьмем начинающего практика йоги.

Выделим:

- поисковое прогнозирование (генетическое, изыскательское, исследовательское), которое позволяет предсказать уровень развития начинающего практика йоги при сохранении соответствующих тенденций (к примеру, 3-4 раза в неделю посещает тренировки по 1,5-2,0 часа);
- нормативное прогнозирование (позволяет предвидеть достижение желательного состояния новичка с учетом заранее заданных критериев, целей, норм (к примеру, физических и духовных).

Также можно выделить виды прогнозирования возможностей новичка йоги по временным параметрам:

- краткосрочное (общие количественные оценки – набор асан);
- среднесрочное (количественно-качественные оценки – набор асан и правильность их выполнения);
- долгосрочное (качественно-количественные оценки – на первый план выходит качество выполнения асаны. а потом их количество).

В спортивной деятельности временные границы прогнозирования целесообразно соотносить с этапами тренировки, представленными на рисунке 2.

Также выделяют научное прогнозирование, особенностью которого является то, что в процессе прогноза используются научные методы: математические, статистические и так далее. К наиболее часто используемым из них относят:

- экстраполяцию (перенос тенденций из настоящего в будущее с учетом особенностей развития спортсмена);
- моделирование (построение различных моделей развития возможностей спортсмена с учетом имитационных, игровых, сетевых и иных аспектов);

- математические методы (учет в прогнозировании развития спортсменов методов корреляционно-регрессионного анализа, средних арифметических, средних взвешенных, теории вероятностей);
- прогнозные сценарии (построение сценариев развития способностей спортсменов: оптимистических, пессимистических, наиболее вероятностных);
- матрицу взаимовлияющих факторов на тренировочный процесс по типу «возникающие проблемы – поиск путей их решения»;
- теорию графов, основанную на иерархическом построении тренировочного процесса по типу «дерева целей», «дерева решений» и так далее.

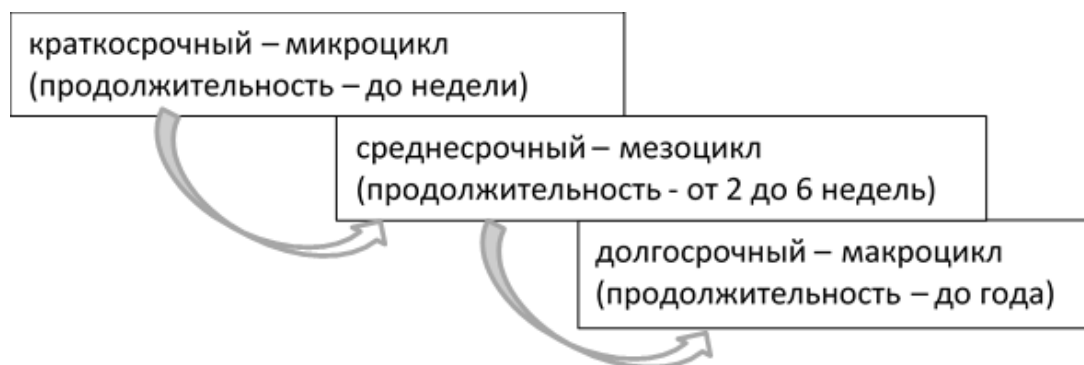


Рис. 2. Этапы спортивных тренировок [4]

Отдельные методики прогнозирования используются с помощью сбалансированного сочетания нескольких методов и моделей в зависимости от целевых установок в подготовке практика.

Выстраиваемый комплекс методов прогнозирования и последовательность их реализации – дело творческое и они для каждого практика индивидуальны. Однако, несмотря на это, можно предложить использовать логическую структурную последовательность действий в разработке прогноза развития физических способностей практика:

- определение факторов и прогнозируемых параметров (факторно-параметрическая модель);
- сбор и визуализация исходных данных для прогнозирования;
- определение вида прогнозной модели и параметров ее оценивания;
- построение прогнозной модели развития физических способностей практика;
- мониторинг получаемых данных в процессе практики и адаптация модели с учетом новых данных.

В первую очередь начинающему практику йоги необходима железная воля для достижения результатов. Безусловно, это не единственное средство. Оно должно сочетаться с другими компонентами занятий. Воля и характер помогут практикующему йогу побороть лень, невежество, стать крепче и сильнее ментально и физически. Но как воспитать эти качества? Как добиться того, чтобы уметь сознательно управлять усилиями и уметь направлять их в нужную сторону? [5].

1. Регулярность практики — залог воспитания воли! Любую асану можно

освоить, если практиковать ее регулярно. Тело привыкает к регулярным нагрузкам и спустя некоторое время даже начинает требовать их! Практикующий неуютно себя чувствует, если какое-то время не занимается, и это является первым признаком появления хорошей привычки к занятиям, получению организмом полезной нагрузки.

2. Регулярная практика йоги хорошо развивает гибкость, силу, координацию и баланс. Невозможно освоить асану, которая не получается, если не прикладывать усилий к многократному повторению одного и того же. В данном контексте надо обратить особое внимание на такие аспекты:

- многократные повторения одного и того же упражнения, особенно если оно плохо получается или не получается вообще;
- регулярность занятий, желательно каждый день, хотя бы до получаса;
- отсутствие зацикливания по поводу того, что то-то получается не так, как этого хочется.

Последний пункт особенно важен, поскольку нередко приходилось наблюдать, как новички хотят быстрого эффекта и расстраиваются, если не получается, бросая при этом практику. Так в йоге ничего и никогда не добьешься. Важно уметь ставить задачи и не ждать их мгновенного решения. Тогда, при наличии настоящего, воспитанного характера и сильной воли все препятствия отступают и практикующий развивается в нужном направлении.

Очень много в воспитании чемпиона в данном виде спорта зависит от тренера, его стремлений донести до практикующего – в чем смысл той или иной асаны, как правильно ее выполнять, есть ли противопоказания? Задача тренера – убедить практикующего, чтобы он не стремился сразу выполнить ту или иную асану, а шел к этому постепенно (шаг за шагом), обращая внимание на качество ее исполнения. В воспитании чемпиона важен индивидуальный подход к тренировкам с учетом возможностей и способностей практика.

В последние годы с целью совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов йоги разработаны различные технологии физического воспитания, развития способностей, оздоровления и реабилитации. Технологии включают сбалансированные комплексы традиционных и нетрадиционных подходов, средств, методов йоготерапии [6].

К примеру, методика хатха-йоги развивает физическое тело, а также его ментальную часть, то есть происходит гармонизация внешнего и внутреннего состояния человека. Выполнение асан заставляет работать практически все части тела, обеспечивая подвижность суставов, эластичность связок, пластичность мышечных групп и так далее. Занятия йогой способствуют улучшению общего самочувствия, нормализации психического состояния, появлению бодрости, приливу сил и энергии, повышению работоспособности. Также можно отметить положительное воздействие отдельных поз на железы внутренней секреции [7]. Так, в исследовании Р. С. Минвалеева установлено, что поза кобры (бхуджангасана) сопровождается специфическим напряжением мышц, приводящим к нормализации гормона кортизола, а также повышению уровня тестостерона [8].

Приведем сферы применения средств и методов йоги в практике. К ним

отнесем:

1) физическое воспитание, которое сопровождается обучением основам физической культуры детей дошкольного и школьного возраста, студентов, трудоспособное население, их оздоровлением и физическим развитием;

2) спорт, сопровождаемый включением в процесс спортивной подготовки элементов йоги с целью достижения пластики, гибкости, баланса тела спортсмена, а также с восстановительной целью после соревнований или травм;

3) физическую рекреацию, способствующую замедлению процессов старения организма, повышению его работоспособности, выносливости, а также системному оздоровлению;

4) лечебно-физическую культуру, позволяющую принимать участие в комплексном лечении ряда заболеваний, связанных с опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистой системой, а также в целях реабилитации [5].

Важную роль играют безопасность и комфортность проведения спортивных занятий. Для этих целей необходимо грамотное материально-техническое обеспечение (МТО) йоготерапии [6].

Схема рекомендуемого размещения МТО и спортивного инвентаря для студии йоги, включающей залы для фитнес-йоги и аэройоги, представлена на рисунке 3.

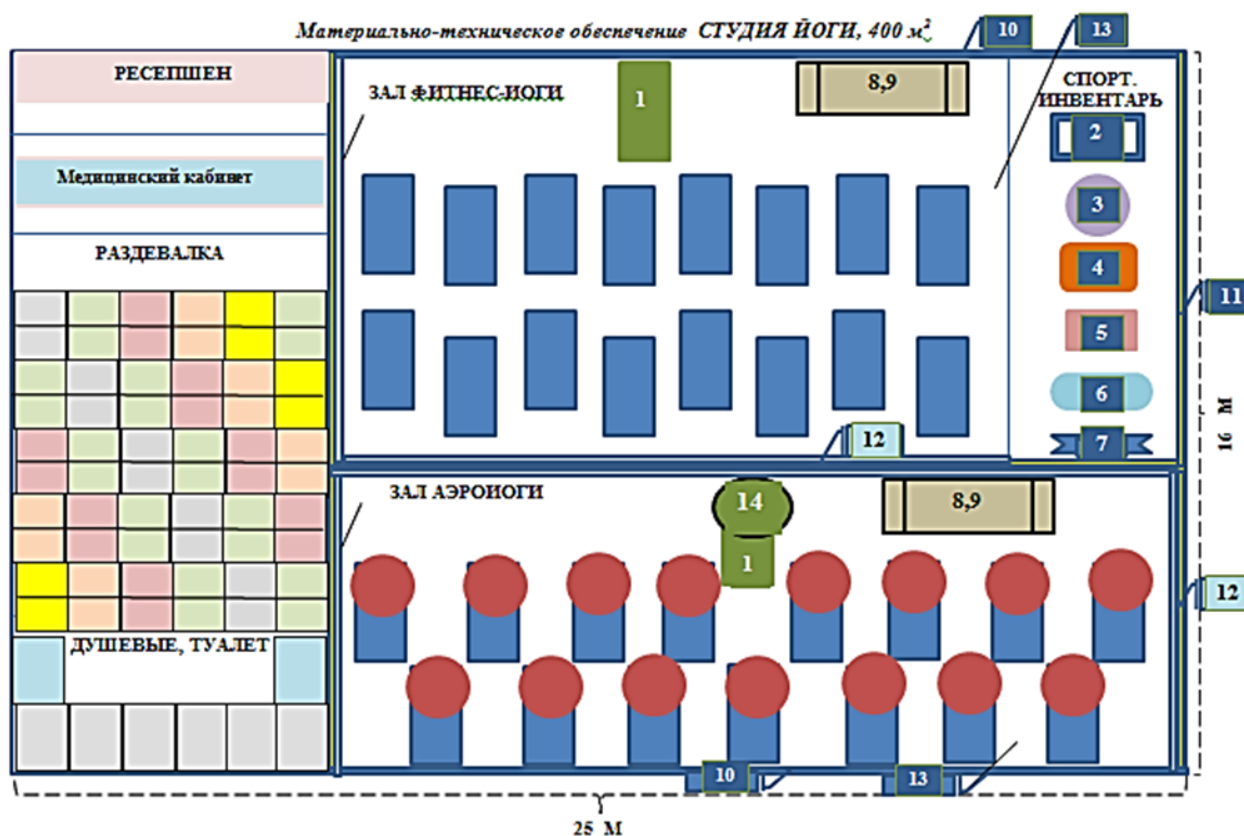


Рис. 3. Схема рекомендуемого размещения МТО и спортивного инвентаря для студии йоги (авторская разработка)

В зале для фитнес-йоги необходимы:

1 – коврики для занятия йогой (универсальный предмет инвентаря, без которого не обойтись ни в одном направлении йоги);

2 – стулья для йоги (необходим для выполнения и дополнительной более

глубокой проработки многих асан);

3 – подушки (помогают достичь физиологического положения шейного отдела позвоночника в позах лежа);

4 – одеяла и пледы (во время финального расслабления одеяла создают комфортные условия для медитации и помогают избежать переохлаждения);

5 – кирпичи (в сложных асанах помогают дотянуться до пола и обеспечивают опору);

6 – валики (необходимы для работы с поясницей);

7 – ремни и веревки для фиксации (помогают добиться правильного положения тела во время выполнения некоторых асан);

8 – аудиоаппаратура (для прослушивания музыкальных композиций во время практик и медитации);

9 – аксессуары (ароматические свечи и аромалампы, создающие правильный настрой и располагающую атмосферу);

10 – панорамные окна;

11 – шумоизоляция помещения, чтобы ничего не отвлекало от практики;

12 – зеркала (в уровень высоты помещения);

13 – покрытие пола (должно быть теплым, комфортным и не скользким. Поверхность пола должна быть плоской, горизонтальной и однородной).

В зале для аэройоги необходимы:

1 – коврики для занятия йогой (универсальный предмет инвентаря, без которого не обойтись ни в одном направлении йоги);

8 – аудиоаппаратура (для прослушивания музыкальных композиций во время практик и медитации);

10 – панорамные окна;

11 – шумоизоляция помещения, чтобы ничего не отвлекало от практики;

12 – зеркала (в уровень высоты помещения)»

13 – покрытие пола (должно быть теплым, комфортным и не скользким, поверхность пола должна быть плоской, горизонтальной и однородной);

14 – гамаки для занятия йогой с прочными креплениями на потолке.

В спортивной жизни технологии йоги применяются с целью корректировки процессов подготовки, проведения оздоровления и восстановления спортсменов. Исследователями доказана необходимость использования комплексных программ йоготерапии как вспомогательный элемент в сбалансированном лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. Отдельные асаны применяют в профилактике и лечении близорукости, реабилитации онкобольных, гипертоников, страдающих ожирением и так далее.

Таким образом, в современном мире йога как специфический вид спорта нашел широкое применение в практике физической культуры, связанной с процессами оздоровления, активного отдыха, физической реабилитации и так далее.

Литература

1. Наумочкина Д. А. Роль йоги в здоровье людей // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях : материалы IV

Международной научно-практической конференции (Курск, 22 марта 2019 года). Курск : Университетская книга, 2019. С. 176-180.

2. Казакова Т. С., Нурмамедова Е. Э. Методы проведения антропометрических исследований с целью определения состояния физического здоровья [Электронный ресурс] // Медицина и здравоохранение : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2017 г.). Казань : Бук, 2017. С. 1-4. URL: <https://moluch.ru/conf/med/archive/240/12388/> (дата обращения 30.01.2022).

3. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Ростов н/Д. : Феникс, 2000. 243 с.

4. Дешикачар Т. К. В. Сердце йоги : Принципы построения индивидуальной практики / Перев. с англ. Москва : Книжное издательство «София», 2017. 272 с.

5. Сорокина К. С., Копылова Ю. Ю., Коробейникова Е. И. Йога как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2019. № 1 (26). С. 21-27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-odna-iz-sovremennyh-fizkulturno-ozdorovitelnyh-tehnologiy> (дата обращения 30.01.2022).

6. Свами Шивананда. Йога-терапия. Пер. с англ. К. : София, 2000. 256 с.

7. Монкс, Джонатан. Йога-пилатес : полный курс для здоровья и силы. / [Пер. с англ. Е. В. Шафрановой]. Москва : Издательство «Э», 2017. 128 с.

8. Минвалеев Р. С. Физиологические аспекты избранных асан хатха-йоги. СПб. : С.-Петербургский университет, 2014. 103 с.

References

1. Naumochkina D. A. Rol' yogi v zdorov'e lyudey [The role of yoga in people's health]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennykh usloviyakh : materialy IV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Kursk, 22 marta 2019 goda) [Actual problems of the development of physical culture and sports in modern conditions: materials of the IV International Scientific and Practical Conference (Kursk, March 22, 2019)]. Kursk, University book Publ., 2019, pp. 176-180. (In Russia).

2. Kazakova T. S., Nurmamedova E. E. Metody provedeniya antropometricheskikh issledovaniy s tsel'yu opredeleniya sostoyaniya fizicheskogo zdorov'ya [Methods for conducting anthropometric studies to determine the state of physical health]. Meditsina i zdavookhranenie : materialy V Mezhdunar. nauch. konf. (g. Kazan', may 2017 g.) [Medicine and health care: materials of the V Intern. scientific conf. (Kazan, May 2017)]. Kazan, Buk Publ., 2017, pp. 1-4. Available at: <https://moluch.ru/conf/med/archive/240/12388/> (accessed 30.01.2022). (In Russia).

3. Apanasenko G. L., Popova L. A. Meditsinskaya valeologiya [Medical valeology]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2000. 243 p.

4. Desikachar T. K. V. Serdtse yogi : Printsipy postroeniya individual'noy praktiki [The Heart of Yoga: Principles of building an individual practice]. Moscow, Book publishing house "Sofia", 2017. 272 p.

5. Sorokina K. S., Kopylova Yu. Yu., Korobeynikova E. I. Yoga kak odna iz sovremennykh fizkul'turno-ozdorovitel'nykh tekhnologiy [Yoga as one of the modern sports and health technologies]. // Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 1 (26), pp. 21-27. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-odna-iz-sovremennyh-fizkulturno-ozdorovitelnyh-tehnologiy> (accessed 28.01.2022).

6. Swami Sivananda. Yoga-terapiya [Yoga therapy]. Kiev, Sofia Publ., 2000, 256 p.

7. *Monks Jonathan. Yoga-pilates : polnyy kurs dlya zdorov'ya i sily [Yoga Pilates: A Complete Course for Health and Strength]. Moscow, Publishing house "E", 2017, 128 p.*

8. *Minvaleev R. S. Fiziologicheskie aspekty izbrannykh asan khatkha-yogi [Physiological aspects of selected hatha yoga asanas]. St. Petersburg, St. Petersburg univercity Publ., 2014, 103 p.*

**ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ
И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ**

**FEATURES AND PROBLEMATIC ASPECTS OF THE METHODOLOGY OF TRAINING CADETS
AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL
AFFAIRS OF RUSSIA IN COMBAT TECHNIQUES OF WRESTLING**

Герасимов Игорь Викторович

кандидат педагогических наук, доцент

*заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

г. Орел, Россия

Gerasimov Igor Viktorovich

Ph. D., associate professor

deputy chief of the chair of physical training and sports

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Аннотация. Данное исследование находится в ряде работ, изучающих проблемы правомерного применения сотрудниками полиции физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия. В данной статье подробно рассматривается методика обучения курсантов и слушателей вузов системы Министерства внутренних дел (МВД) России боевым приемам борьбы в рамках изучения дисциплины «физическая подготовка», определена последовательность изучения различных приемов и тактических комбинаций, обозначены основные этапы обучения и их особенности. Выявлены проблемные аспекты, с которыми сталкиваются преподаватели и обучающиеся, при изучении и применении боевых приемов борьбы в практической деятельности, проанализированы мнения специалистов по данному поводу, предложены пути решения проблемных ситуаций.

Abstract. This study is in a number of papers studying the problems of the lawful use of physical force by police officers, including combat techniques of fighting, special means and firearms. This article discusses in detail the methodology of training cadets and students of the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia in combat techniques of wrestling within the framework of the study of the discipline "physical training", the sequence of studying various techniques and tactical combinations is determined, the main stages of training and their features are indicated. The problematic aspects that teachers and students face when studying and applying combat techniques of wrestling in practice are identified, the opinions of specialists on this matter are analyzed, ways to solve problematic situations are proposed.

Ключевые слова: боевые приемы борьбы; курсант; слушатель; обучение; сотрудник; правонарушитель; физическая подготовка.

Keywords: combat fighting techniques; cadet; listener; training; employee; offender; physical training.

В последние годы в средствах массовой информации все чаще можно встретить сообщение о нападении граждан на сотрудников полиции. К сожалению, в данной «схватке» правоохранители часто проигрывают и получают серьезные увечья. По

мнению специалистов, для предупреждения и пресечения подобных ситуаций сотрудники органов внутренних дел должны досконально знать правовую основу, регламентирующую порядок и условия применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также иметь высокий уровень владения боевыми приемами борьбы [2].

В органах внутренних дел Российской Федерации занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости [1].

Весь процесс обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей состоит из ряда последовательных, дополняющих друг друга этапов.

На первоначальном этапе педагоги обучают курсантов младших курсов приемам страховки и само страховки. Данные упражнения выступают определенным базисом, на основе которого в дальнейшем осуществляется изучение различных приемов и тактических комбинаций. Умение правильно выполнять само страховку имеет немаловажное значение, поскольку любое «неправильное» приземление может привести к травматизму. Также на первоначальном этапе особое место занимают темы «Удары руками и ногами» и «Броски с завершающим ударом и переходом на болевые и удушающие приемы».

После освоения навыков ударной техники курсанты приступают к изучению защитных действий. Значимость данного этапа обусловлена тем, что сотрудник, не умеющий грамотно обороняться, не сможет усвоить последующие этапы обучения боевым приемам, а также, вероятнее всего, получит серьезные повреждения в случае реального поединка с правонарушителем [4].

При изучении «защитного блока» упражнений курсанты приобретают умение защищаться путем передвижения, то есть уходить с «линии атаки», блокировать удары, наносимые различными частями тела или другими предметами, в том числе макетами оружия, а также осваивают иные защитные техники.

После изучения базовых приемов и упражнений начинается основной этап. На нем наибольшее внимание уделяется приемам задержания и болевым приемам. В настоящее время существуют установленные требования к выполнению определенных приемов задержания. Досконально прописан порядок действий сотрудника, практически исключена вариативность действий. Данное обстоятельство, на наш взгляд, негативно сказывается на качестве изучения боевых приемов. Гуралев В. М. и Евтушенко А. А., в своих научных исследованиях, не раз отмечали нецелесообразность и неэффективность техник, предусмотренных и закрепленных в настоящее время. Поскольку в реальных условиях, при оказании активного сопротивления, нанесение расслабляющих ударов в указанные точки не принесет ожидаемого результата, в связи с чем произвести задержания будет крайне затруднительно или вовсе невозможно [3].

В практической деятельности после задержания лица необходимо произвести его личный досмотр, в связи с этим данный раздел в образовательных организациях МВД России согласно тематическому плану также следует за изучением основ задержания. Существует несколько вариантов проведения личного досмотра, каж-

дому из которых должно быть уделено должное внимание на занятиях по физической подготовке. Среди наиболее распространенных можно отметить следующие:

- личный досмотр стоя у стены под воздействием загиба руки за спину;
- досмотр с использованием наручников;
- личный досмотр под угрозой применения огнестрельного оружия.

Для того, чтобы двигательное действие стало навыком, необходимо систематическое повторения всего комплекса изученных действий. К сожалению, в настоящее время часы, отведенные на изучение боевых приемов борьбы, в образовательных организациях весьма ограничены, в связи с чем, невозможно осуществлять постоянные и многократные повторения изучаемых приемов. Данное обстоятельство, по нашему мнению, также негативно сказывается на формировании навыков курсантов и слушателей.

Заключительный этап обучения боевым приемам начинается на старших курсах, когда курсанты и слушатели показали должный уровень владения всеми ранее изученными приемами борьбы. На данном этапе профессорско-преподавательский состав уделяет большое внимание взаимодействию сотрудника с напарником при задержании и оказанию помощи гражданину при нападении на него. Основной задачей данного этапа является отработка различных вариантов действий сотрудников, при совместных действиях по задержанию преступников, в том числе и вооруженных, а также отработка вариантов оказания помощи гражданам, находящимся в критических ситуациях в результате действий преступников. Завершающим элементом обучения является изучение тактики. В целом тактика – это целенаправленное применение физических, психических и технических возможностей в обстоятельствах конкретной ситуации для достижения эффективного результата в рукопашном поединке [6]. В большинстве случаев именно умение быстро ориентироваться в сложившейся ситуации, принимать стратегически грамотные решения, планировать свои дальнейшие действия играет решающую роль в исходе поединка.

По нашему мнению, необходимо обозначить ряд проблемных аспектов, возникающих при обучении курсантов и слушателей боевым приемам борьбы.

В качестве первой проблемы можно выделить неравномерное формирование навыков у различных курсантов, в том числе обучающихся в одной группе. Обусловлено это рядом обстоятельств:

- неправильный выбор партнера (существенная разница в возрасте, разные весовые категории, разная гендерная принадлежность);
- плохое самочувствие обучающегося, наличие у него заболеваний и травм, осложняющих процесс обучения;
- нарушение последовательности обучения как по вине профессорско-преподавательского состава, так и по вине обучающегося (частый пропуск занятий, приводящий к отсутствию знаний по некоторым упражнениям).

Большое значение имеет индивидуальный подход при обучении, особенно это актуально при работе с курсантами и слушателями женского пола. Молодые люди чаще еще до поступления получили базовые знания и навыки боевых приемов, многие из обучающихся занимались единоборствами на любительском или даже профессиональном уровне. Для девушек изучение боевых приемов становится настоя-

щим испытанием, многие из них оказываются не готовы не столько физически, сколько психологически. Именно поэтому крайне важно, чтобы педагоги относились с пониманием к подобным ситуациям, подсказывали порядок выполнения, тактично указывали на ошибки, проводили дополнительные консультации в часы самостоятельной подготовки. Абсолютно неправильно и непрофессионально в подобной ситуации будет повышать голос на курсантов или же пустить их обучение приемам «на самотек», наивно полагая, что девушкам боевые приемы в практической деятельности не пригодятся. Однако это не так, в последние годы отчетливо прослеживается тенденция, что полиция все больше приобретает «женское лицо». Девушки наравне с мужчинами несут службу практически по всех подразделениях, патрулируют улицы в составе нарядов, принимают участие в охране общественного порядка. В связи с этим, по нашему мнению, необходимо более тщательно подходить при обучении женской половины сотрудников, в том числе, увеличив количество отведенных на боевые приемы борьбы часов, а также проведения индивидуальных и групповых факультативных занятий.

Весьма значимой, на наш взгляд, в настоящее время является проблема несоответствия отработываемых на занятиях ситуаций реальным условиям. В подавляющем большинстве случаев обучение приемам сопровождается пассивным сопротивлением, оказываемым «правонарушителем». Курсанты и слушатели, не желая причинить боль своим товарищам, зачастую лишь имитируют нанесение расслабляющих ударов, болевых приемов. Данное обстоятельство приводит к тому, что у курсантов вырабатывается «неправильный» навык и вполне возможно, что в реальных условиях вместо нанесения расслабляющего удара преступнику, он автоматически опять лишь просто его имитирует.

Также на учебных занятиях отсутствует фактор неожиданности, каждый курсант знает, какие действия и в какой последовательности будет производить условный правонарушитель. В реальных условиях поведение преступника спрогнозировать крайне затруднительно, внезапность действий вызывает страх, растерянность, приводит к ступору сотрудника, что делает его уязвимым для правонарушителя и может привести к негативным последствиям. Решение данной проблемы, на наш взгляд, кроется в постоянной смене «вводной», даваемой преподавателем. Необходимо максимально приблизить ситуации, рассматриваемые на занятиях, к ситуациям, реально произошедшим в жизни. Необходимо уделять внимание разбору ошибок, допущенных практически сотрудниками, при защите, задержании и выполнении других приемов, с последующим их воспроизведением на занятии с добавлением вариативности в действиях правонарушителей [7].

К сожалению, в настоящее время не все преподаватели физической подготовки сами в совершенстве владеют боевыми приемами борьбы. Конечно, данный факт негативно сказывается на качестве обучения курсантов, поскольку человек, не умеющий сам, никогда не сможет научить другого. Для решения подобных ситуаций специалисты предлагают периодически привлекать к проведению занятий практических сотрудников, которые в своей деятельности постоянно применяют боевые приемы борьбы.

И все же в качестве основной проблемы предлагаем выделить неэффектив-

ность «прописанных» приемов в реальных условиях. Не бывает абсолютно одинаковых задержаний, не существует двух абсолютно идентичных правонарушителей, четкая регламентация порядка нанесения ударов и проведения захватов, отсутствие вариативности действий сотрудников, как уже отмечалось ранее, не только не приводит к поставленной цели – пресечению противоправного поведения и задержанию правонарушителя, но и может еще сильнее его «разозлить» и привести к более тяжким последствиям.

По нашему мнению, нецелесообразно закреплять четкий алгоритм действий, необходимо обучить сотрудника комплексу различных приемов и комбинаций и предоставить возможность выбора в зависимости от складывающейся обстановки.

В настоящее время в Москве функционирует Центр профессиональной подготовки инструкторов по служебной и боевой подготовке. В данном центре на основе накопленного отечественного и зарубежного опыта происходит подготовка инструкторов к компетентному применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в условиях реальной оперативно-служебной деятельности. Пройдя курс таких сборов, сотрудник возвращается в свое территориальное подразделение и передает полученный опыт другим сотрудникам подразделения в рамках занятий по физической подготовке [5].

Обучение боевым приемам борьбы и тактическим комбинациям их применения, происходит как раз не по заранее заданному алгоритму, а предоставляет сотруднику право выбора в зависимости от объективных и субъективных факторов. Порядок нанесения ударов также существенным образом отличается от той техники, которой обучают курсантов и слушателей в вузах системы МВД. В центре инструкторов учат выбирать в сложившейся обстановке боевые приемы, которые будут наиболее эффективны в тех или иных условиях, которые принесут большой урон правонарушителю и действительно поспособствуют его задержанию. В связи с этим предлагаем частично позаимствовать методику обучения в центре профессиональной подготовки инструкторов по служебной и боевой подготовке и с небольшими корректировками использовать ее при обучении курсантов и слушателей, поскольку данная методика неоднократно доказывала свою эффективность.

Литература

1. Алдошин А. В. Методические особенности обучения боевым приемам борьбы в рамках профессиональной служебной и физической подготовки // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 10-15.
2. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ / В. М. Гуралев [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 52-3. С. 34-41.
3. Гуралев В. М., Евтушенко А. А. Некоторые вопросы обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный компонент. 2019. № 3 (3). С. 127-133.
4. Ефременко М. А. Этапы обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник экономической безопасности. 2018. № 3. С. 219-221.

5. Паршин С. В., Смирнов Н. М. Боевые приемы борьбы для курсантов МВД России // Эпоха науки. 2020. № 23. С. 72-75.

6. Пужаев В. В., Чехранов Ю. В., Дементьев В. Л. Содержательные аспекты освоения тактики выполнения боевых приемов борьбы // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. 2016. № 2. С. 27-32.

7. Струганов С. М., Баркалов С. Н., Зырянов В. С. Основы повышения умений и навыков применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в нестандартных ситуациях служебной деятельности // Полицейская деятельность. 2020. № 3. С. 1-10.

References

1. Aldoshin A. V. Metodicheskie osobennosti obucheniya boevym priemam bor'by v ramkakh professional'noy sluzhebnoy i fizicheskoy podgotovki [Methodological features of teaching combat fighting techniques in the framework of professional service and physical training]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2020, no. 2 (22), pp. 10-15.

2. Guralev V. M. [et al.]. Obespechenie prakticheskoy napravlenosti obucheniya na zanyatiyakh po fizi-cheskoy podgotovke v vuzakh MVD RF [Ensuring the practical orientation of teaching in the classroom for physical training in the universities of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education, 2016, no. 52-3, pp. 34-41.

3. Guralev V. M., Evtushenko A. A. Nekotorye voprosy obucheniya boevym priemam bor'by kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy sistemy MVD Rossii [Some issues of teaching combat techniques of fighting cadets and students of educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyy komponent - Scientific component, 2019, no. 3 (3), pp. 127-133.

4. Efremenko M. A. Etapy obucheniya boevym priemam bor'by kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Stages of training in combat techniques of fighting cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Vestnik ekonomicheskoy bezopasnosti - Bulletin of economic security, 2018, no. 3, pp. 219-221.

5. Parshin S. V., Smirnov N. M. Boevye priemy bor'by dlya kursantov MVD Rossii [Fighting techniques for cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Epokha nauki - Epoch of Science, 2020, no. 23, pp. 72-75.

6. Puzhaev V. V., Chekhranov Yu. V., Dementiev V. L. Soderzhatel'nye aspekty osvoeniya taktiki vypolneniya boevykh priemov bor'by [Content aspects of mastering the tactics of performing combat fighting techniques]. Boevye iskusstva i sportivnye edinoborstva: nauka, praktika, vospitanie - Martial arts and martial arts: science, practice, education, 2016, no. 2, pp. 27-32.

7. Struganov S. M., Barkalov S. N., Zyryanov V. S. Osnovy povysheniya umeniy i na-vykov primeneniya boevykh priemov bor'by sotrudnikami politsii v nestandardnykh situatsiyakh sluzhebnoy deyatel'nosti [Fundamentals of improving skills and skills in the use of combat fighting techniques by police officers in non-standard situations of official activity]. Politseyskaya deyatel'nost' - Police activity, 2020, no. 3, pp. 1-10.

УДК 351.86

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРИМЕНЕНИЯ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ ОТ НАПАДЕНИЯ СОБАК**TOPICAL ISSUES OF THE USE BY POLICE OFFICERS OF EFFECTIVE METHODS OF PROTECTION AGAINST DOG ATTACKS****Николаев Сергей Анатольевич**

старший преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условияхОрловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия**Nikolaev Sergey Anatolyevich**

senior lecturer

department of fire training and activities
internal affairs bodies in special conditionsLukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia**Семенченко Мария Сергеевна**

курсант

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Semenchenko Maria Sergeevna

cadet

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. В статье автор приводит краткий обзор современной ситуации с бродячими собаками в России, указывает на причины агрессивного поведения собак, рассматривает актуальные вопросы применения сотрудниками органов внутренних дел (ОВД) эффективных приемов защиты от нападения собак, как бродячих, так и находящихся в собственности граждан. Для организации эффективного противодействия агрессивно настроенному животному сотрудник ОВД должен обладать достаточным объемом теоретических знаний, тактико-специальных умений, умело применять боевые приемы борьбы, специальные и подручные средства, быть знаком с поведенческими особенностями собак, знать их уязвимые места, воздействуя на которые можно обезвредить собаку. Действия сотрудника ОВД должны быть адекватны агрессии, проявляемой животными, с учетом их пород, биологических, физических и психологических характеристик и находится в рамках правового поля.

Abstract. In the article, the author gives a brief overview of the current situation with stray dogs in Russia, points out the reasons for the aggressive behavior of dogs, examines the topical issues of the use by police officers of effective methods of protection against attack by dogs, both stray and owned by citizens. To organize an effective counteraction to an aggressive

animal, an ATS officer must have sufficient theoretical knowledge, tactical and special skills, skillfully apply combat fighting techniques, special and improvised means, be familiar with the behavioral characteristics of dogs, know their vulnerabilities, influencing which it is possible to neutralize the dog. The actions of the police officer must be adequate to the aggression shown by animals, taking into account their breeds, biological, physical and psychological characteristics and is within the legal framework.

Ключевые слова: личная безопасность; агрессивно настроенные животные; эффективные приемы противодействия; нападение собак; уязвимые места.

Keywords: personal safety; aggressive animals; effective methods of counteraction; dog attack; vulnerabilities.

Ежегодно в нашей стране фиксируется более 300 тыс. случаев нападения животных (немалую часть которых составляют бродячие собаки) на человека, около 30% пострадавших – дети. Эта проблема существовала всегда, к сожалению, она не утратила своей актуальности и по сей день. Стаи бродячих собак являются неотъемлемой частью пейзажа многих российских городов, в том числе и городов-миллионников, таких как Санкт-Петербург и Москва. По данным Министерства природных ресурсов и экологии Российской Федерации численность бездомных собак в России составляет порядка 500 тыс. особей. А ведь многие из этих животных когда-то имели дом и оказались на улице по причине безответственности своих хозяев. Например, в семье появился ребенок, и родители видят в животном потенциальную опасность для него, либо хозяевам просто не понравилось поведение собаки и вместо того, чтобы воспитывать и дрессировать, ее предпочитают выбросить на улицу и считать, что проблемы больше не существует.

Необходимо отметить, что уровень агрессии собаки является как особенностью породы, так и продиктован условиями ее существования. В настоящее время в России утвержден список потенциально опасных пород собак, в который вошли 12 пород и их метисы, такие как: акбаш, амбульдог, бразильский бульдог, волкособаچی гибриды, волкособы и другие.

Взрослые собаки любых пород, оказавшиеся на улице и не привыкшие к самостоятельной жизни, становятся агрессивными и представляют для жителей городов особую опасность, а нападение собачьих стай практически не оставляет жертве шансов на спасение.

Наименьшую опасность представляют домашние питомцы, либо собаки соседей и знакомых, с которыми человек регулярно встречается, и не считающие его опасным объектом для себя или своего хозяина. Однако, не следует недооценивать их опасность.

Наиболее опасными являются собаки, с которыми человек встречается впервые и совсем не знает об особенностях их поведения. Такие животные могут быть как бродячими, так и кому-то принадлежать. В случае с бродячими собаками, человек может приблизиться к месту обитания их потомства, что будет воспринято как прямая угроза и послужит предпосылкой к проявлению агрессии. Собака, находящаяся на прогулке со своим хозяином, может стать агрессивной в случае, если воспримет поведение постороннего человека угрожающим [1].

Нельзя не отметить и тот факт, что если собака приближается с лаем, то, как

правило, это означает, что она не стремится атаковать, а лишь пытается запугать человека и отстранить на безопасное для себя расстояние. Однако, не следует терять бдительность, поскольку, исчезнув из поля зрения человека, собака может предпринять попытку к атаке. Если же, наоборот, собака приближается без лая или с рычанием, то данную угрозу следует воспринять всерьез. Необходимо немедленно оценить обстановку и, если это возможно, занять выгодное местоположение (например, влезть на дерево). Если такой возможности нет, то следует использовать любые законные способы и средства для своей защиты [2].

Сотрудники органов внутренних дел (ОВД) не являются исключением, так как нередко подвергаются нападению собак, как бродячих, так и тех, которым была дана команда о нападении, например, в случае осмотра помещения или частной территории, досмотра транспортного средства, остановки гражданина для проверки документов и так далее. В случаях, когда собака выполняет команды своего хозяина, она выступает орудием преступления, а, значит, сотрудникам ОВД в целях обеспечения безопасности как личной, так и общественной необходимо не только иметь определенный объем знаний для обезвреживания опасной собаки, но и уметь применять данные знания на практике [3].

В п. 2 ч. 3 ст. 23 Федерального закона №3-ФЗ от 07.02.2011 г. «О полиции» закреплено право сотрудника ОВД на применение огнестрельного оружия для обезвреживания животного, представляющего опасность жизни или здоровью граждан, или сотрудника полиции.

Так, 5 марта 2020 года, приехавший по вызову на площадь Дерунова города Рыбинска, наряд полиции обнаружил мужчину, лежащего на газоне. В рамках мероприятий по выяснению личности, один из сотрудников наряда полиции, приблизившись, склонился над мужчиной и дотронулся до него. Действия полицейского вызвали активную агрессию со стороны лежащей неподалеку собаки, которая молниеносно набросилась на него, схватив зубами его левую руку. Полицейскому удалось с отходом назад освободить руку, достать пистолет из кобуры и привести его в боевую готовность, дослав патрон в патронник. Агрессивное животное стало повторно атаковать сотрудника, который, грамотно оценив обстановку, произвел выстрел в упор из табельного огнестрельного оружия. Благодаря четким, отлаженным действиям полицейского опасное животное было нейтрализовано. Сотруднику полиции была оказана необходимая медицинская помощь, больше никто из находящихся поблизости сотрудников и посторонних лиц не пострадал.

Однако, не всегда представляется возможным реализовать данное право и применить огнестрельное оружие для обезвреживания опасной собаки, например, в местах большого скопления людей, когда можно случайно травмировать кого-то из граждан. Ввиду чего, сотрудник ОВД должен обладать определенным набором специальных средств и навыков, предполагающих осуществление защиты от собаки без применения огнестрельного оружия, чтобы не оказаться застигнутым врасплох и тем самым защитить как граждан, так и себя.

Для эффективного противостояния агрессивной собаке без применения огнестрельного оружия сотруднику ОВД необходимо знать ее уязвимые места, к которым можно отнести глаза, нос, гениталии, живот, запястье, основание черепа, середину

спины, переход от морды ко лбу, лапы [4].

Аэрозольные перцовые баллончики, являются эффективным и наиболее доступным средством защиты от агрессивно настроенных собак. Так, ирритаты, входящие в состав такого баллончика, при распылении, продолжительностью порядка 5 секунд, распространяется на расстояние до 2,5 метров. Необходимо направлять баллончик в морду собаки, которая, как правило, визжит и убегает, а газовое облако лишает ее возможности приблизится к защищающемуся, вызывая у животного обильное слезотечение и сильное жжение в носу, сохраняющиеся на протяжении длительного времени. В момент применения баллончика следует учитывать направление ветра, иначе газовое облако может накрыть самого обороняющегося.

При наличии возможности, эффективна и стрельба холостыми или сигнальными световыми патронами, посредством которой можно остановить и отпугнуть агрессивное животное.

Для защиты от нападения собак можно использовать бесствольное травматическое оружие типа ОСА, его аналог в Министерства внутренних дел (МВД) России – пистолет самообороны бесствольный ПБ-4СП. Из этого оружия следует производить выстрел в голову собаки, так как выстрел по туловищу крупной, агрессивно настроенной собаки может не дать желаемых результатов, а только еще больше разозлит ее. Следует учитывать, что возможность прицельной стрельбы из травматического оружия сильно ограничена, поэтому не всегда приходится рассчитывать на точное попадание.

Достаточно высокой степенью эффективности при защите от нападения собак обладает электрошокер. В некоторых случаях, для предотвращения попытки нападения бывает достаточно лишь демонстрационного применения «в воздух» данного прибора. В ходе демонстрации характерный треск высоковольтного разряда, а также запах высвобождающегося озона способны отпугнуть животное. Наиболее предпочтительным к применению в данной области будет служебный электрошокер «АИР-107У», который выполняет и функции дубинки.

Одним из самых популярных средств защиты от нападения собак считается ультразвуковой отпугиватель. Данный прибор создает высокое звуковое давление, действующее в радиусе нескольких метров. Такой звук создает определенный дискомфорт, вызывая у собаки болезненные ощущения.

При нападении животного нужно включить устройство и направить на него. Однако, данное устройство может оказаться неэффективным в случае его применения против бешеной, глухой или дрессированной собаки, спровоцировав большую агрессию. Более мощные излучатели представляют опасность не только для животных, но и для людей, вызывая сильные головные боли и звон в ушах.

Средством защиты от нападения собак на сотрудников служит палка специальная, так как сильный замах и удар по ближайшей собаке послужит демонстрацией того, что человек способен оказать сопротивление. В этом случае собака, получившая удар, заскулит, что послужит для остальных собак сигналом к бегству.

Средством самообороны может служить и мощный ксеноновый фонарь. Собаки очень боятся света фонарей в ночное время суток. При нападении нужно направить включенный фонарь в голову животного, ослепляя его лучом света. Ослеплен-

ные собаки, как правило, не способны к нападению. Отражая нападение нескольких собак необходимо помнить об опасности нападения сзади.

Как правило, на занятиях по физической подготовке сотрудники ОВД обучаются технике применения боевых приемов борьбы, как с использованием специальных или подручных средств, так и без них. Данные навыки могут найти применение и в отношении собак. Также сотрудникам ОВД в условиях противостояния агрессивно настроенной собаке следует проявлять логику и смекалку. Так, собака инстинктивно будет пытаться ухватить зубами предмет, которым ее пытаются ударить, что можно использовать в свою пользу, чтобы зацепить и подтащить животное к себе, а в последующем нанести удар по одному из уязвимых мест, не боясь быть укушенным, поскольку пасть занята. Наличие одежды, которую можно легко и быстро снять, тоже является существенным преимуществом. Так, можно снять с себя куртку и накинуть ее на собаку, тем самым ослепив и дезориентировав ее в пространстве, после чего следует навалиться на собаку всей своей массой. В случаях, когда снять куртку не представляется возможным, можно попытаться освободить один рукав и использовать его как приманку, чтобы занять пасть, а затем нанести удар по уязвимому месту собаки [5].

Оптимальной является тактика защиты от собаки, суть которой состоит в том, чтобы не подпустить агрессивное животное на близкое расстояние, тем самым минимизировав вероятность возможного укуса, одновременно совершая оборонительные действия. Такой тактике отвечает использование дистанционных средств самообороны (газовых баллончиков, бесствольного травматического оружия, палок специальных и огнестрельного оружия). В этом случае главное —приведя любой из указанных видов оружия самообороны в боевое положение, грамотно и успешно его применить [6].

Исходя из вышеизложенного, можно сформулировать правила, соблюдение которых позволит сотруднику ОВД оказать эффективное противодействие агрессивно настроенной собаке, минимизировав вред как своим жизни и здоровью, так жизни и здоровью граждан:

- не паниковать;
- не убегать от собаки, не будучи уверенным в своих силах или при наличии значительного расстояния до места предполагаемого укрытия;
- постоянно держать собаку в поле своего зрения;
- любыми способами не позволить собаке сбить себя с ног, что откроет доступ к уязвимым местам и осложнит противодействие;
- оказывать психологическое воздействие на собаку, отдавая команды громким, уверенным голосом;
- в отсутствии специальных средств или огнестрельного оружия, любое подручное средство может быть использовано как средство отвлечения внимания или как средство нанесения удара;
- стремиться наносить удары по уязвимым местам собаки;
- в случае, если собака решилась атаковать, необходимо увернуться, либо подставить под укус какой-то предмет, чтобы занять ее пасть и нанести удар по уяз-

вимогу месту [7].

Таким образом, собаки, являясь лучшими друзьями человека, могут выступать и источником повышенной опасности не только для граждан, но и для сотрудников ОВД. Достаточное владение теоретической базой и практическими приемами защиты от собак позволят сотруднику ОВД эффективно противостоять агрессивно настроенному животному, тем самым минимизировав негативные последствия как для себя, так и для граждан. На наш взгляд целесообразно рассмотреть теоретические и практические вопросы защиты от нападения агрессивно настроенных животных в рамках изучения дисциплины «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел» с привлечением к занятиям сотрудников и собак кинологических подразделений МВД России.

Литература

1. Кравцов С. В., Афиногенов Т. П. Проблемы обучения сотрудников органов внутренних дел защите от нападения собаки // *Балтийский гуманитарный журнал*. 2018. № 1 (22). С. 267-269.
2. Гуняев Е. В. Обучение боевым приемам борьбы в образовательных организациях правоохранительных органов России // *Наука-2020*. 2020. № 1 (37). С. 64-68.
3. Тихонович М. И. Зарубежный опыт обеспечения личной безопасности и огневая подготовка сотрудников дорожной полиции зарубежных стран // *Наука и практика*. 2014. № 3 (60). С. 155-158.
4. Губенков А. О. Система проведения служебной профессиональной и физической подготовки в территориальных органах внутренних дел // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола*. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 47-51.
5. Пряхин А. С. Обучение сотрудников полиции защитным тактико-техническим действиям при нападении собак // *Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей Всероссийского круглого стола Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова*, 2015. С. 140-141.
6. Иноземцев С. В. Воспитание моральных и волевых качеств у сотрудников ГИБДД в образовательных организациях // *Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник статей Всероссийской конференции*. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 79-84.
7. Хрыков И. С. Некоторые аспекты личной безопасности // *Наука-2020*. 2021. № 1 (46). С. 175-179.

References

1. Kravtsov S. V., Afinogenov T. P. *Problemy obucheniya sotrudnikov organov vnutrennikh del zashchite ot napadeniya sobaki* [Problems of training employees of internal affairs bodies to protect themselves from dog attacks]. *Baltiyskiy gumanitarnyy zhurnal - Baltic Humanitarian Journal*, 2018, no. 1 (22), pp. 267-269.

2. Gunyaev E. V. *Obuchenie boevym priemam bor'by v obrazovatel'nykh organizatsiyakh pravookhranitel'nykh organov Rossii* [Training in combat techniques of fighting in educational organizations of law enforcement agencies of Russia]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2020, no. 1 (37). pp. 64-68.

3. Tikhonovich M. I. *Zarubezhnyy opyt obespecheniya lichnoy bezopasnosti i ognevaya podgotovka sotrudnikov dorozhnoy politsii zarubezhnykh stran* [Foreign experience in ensuring personal safety and fire training of traffic police officers of foreign countries]. *Nauka i praktika - Science and practice*, 2014, no. 3 (60), pp. 155-158.

4. Gubenkov A. O. [The system of conducting official professional and physical training in territorial bodies of internal affairs]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola* [Improving the physical training of law enforcement officers collection of articles of the All-Russian round table]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2020, pp. 47-51. (In Russia).

5. Pryakhin A. S. [Training of police officers in protective tactical and technical actions when attacking dogs]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy, ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Fizicheskaya podgotovka i sport : sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola* [Improving physical, fire and tactical and special training of law enforcement officers. Physical training and sports. Collection of articles of articles of the All-Russian round table]. of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2015, pp. 140-141. (In Russia).

6. Inozemtsev S. V. [Education of moral and volitional qualities of traffic police officers in educational organizations]. *Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : Sbornik statey Vserossiyskoy konferentsii* [Improvement of fire and tactical-special training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian Conference]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2021, pp. 79-84. (In Russia).

7. Khrykov I. S. *Nekotorye aspekty lichnoy bezopasnosti* [Some aspects of personal security]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 1 (46), pp. 175-179.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ИЗУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

GENERAL PRINCIPLES OF STUDYING AND IMPROVING THE TECHNIQUE OF FIGHTING TECHNIQUES OF WRESTLING

Еремин Роман Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Eremin Roman Vladimirovich

lecturer

department of physical culture and sport

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. Важно отметить, что развитие своих физических качеств и поддержание их на должном уровне является обязанностью сотрудника полиции. В связи с этим следует отметить, что от качественного подхода к организации процесса физической подготовки, а конкретно, совершенствование техники выполнения боевых приемов борьбы зависит эффективность выполнения всех дальнейших задач. А процесс совершенствования выполнения боевых приемов борьбы курсантами и слушателями образовательных организаций системы Министерства внутренних дел (МВД) России необходимо проводить путем освоения новых (неизвестных) связок и переходов со взаимном включением (комбинаций) и комплексов физических упражнений.

Abstract. It is important to note that the development of their physical qualities and maintaining them at the proper level is the responsibility of a police officer. In this regard, it should be noted that the effectiveness of all further tasks depends on the qualitative approach to the organization of the physical training process, and specifically the improvement of the technique of performing combat techniques of wrestling. And the process of improving the performance of combat techniques by cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia should be carried out by mastering new (unknown) bundles and transitions with mutual inclusion (combinations) and complexes of physical exercises.

Ключевые слова: навыки; умения; воспитание координационных способностей; техника приема; моделирование ситуаций.

Keywords: skills; abilities; education of coordination abilities; reception techniques; modeling of situations.

С нынешним состоянием преступности в стране, сотрудникам необходимо постоянно физически развиваться, расширять функциональные возможности своего организма для эффективной борьбы с криминалитетом.

Важно отметить, что развитие своих физических качеств и поддержание их на должном уровне является обязанностью сотрудника полиции, потому как только физически развитый полицейский сможет в полной мере выполнять свои служебные обязанности по охране жизни и здоровья граждан Российской Федерации, общественного порядка.

В связи с этим следует отметить, что от качественного подхода к организации процесса физической подготовки зависит эффективность выполнения оперативно-служебных задач [1].

Совершенствование базовой техники выполнения боевых приемов борьбы должно проходить по двум основным направлениям. Первое направление заключается в систематическом пополнении профессиональных двигательных навыков. Второе направление связано с воспитанием координационных способностей, необходимых для выполнения задержания правонарушителей в условиях с внезапно меняющейся оперативной обстановкой.

Совершенствование выполнения боевых приемов борьбы курсантами и слушателями образовательных организаций системы Министерства внутренних дел (далее – МВД) России целесообразно проводить путем освоения новых (неизвестных) связок (комбинаций) и комплексов физических упражнений.

Процесс обучения боевым приемам борьбы реализуется на трех этапах:

- на первом формируется первоначальное представление о технике приема;
- на втором разучивается рациональный способ выполнения этого приема;
- на третьем действие совершенствуется в условиях, которые характерны для применения физической силы сотрудниками полиции.

Рассмотрим учебные задачи, которые решаются на каждом этом этапе.

На первом этапе, когда создается первоначальное представление о технике приема, необходимо, в первую очередь, сформировать у обучаемых образное (смысловое) представление о способе выполнения приема.

На следующем этапе – этапе разучивания техники – происходит уточнение представления о приеме в общем, а также во всех его главных деталях.

На заключительном этапе обучения происходит совершенствование выполнения приема – формирование навыка [2].

Процесс совершенствования заключается, во-первых, в устранении незначительных ошибок в технике приема (особенно в его основе); в достижении стабильности (надежности) выполнения приема. Во-вторых, выполнение приема тренируется в различных условиях и обстоятельствах (иными словами – ситуациях) применения физической силы, характерных для практической деятельности сотрудников полиции. В конечном результате достигается автоматизированность действия, то есть формируется такая степень владения приемом, которая отличается минимальным участием сознания в контроле за его выполнением. При этом прием отличается высокой прочностью запоминания, он выполняется быстро, надежно, рационально, при высокой устойчивости к внешним «сбивающим» воздействиям.

Для того чтобы представлять, какие движения и действия техники боевых приемов и в каком порядке осваиваются, знания их анатомической, физиологической и биомеханической сущности, общей логики сборки недостаточно, точно так же как для сборки какого-нибудь механического узла, кроме деталей, важно иметь инструкцию по его сборке. Боевые приемы, как правило, имеют достаточно сложный состав и структуру. Для описания различных сторон приема, его элементов, важных для представления методики их освоения, используют такие понятия, как «часть», «фаза», «деталь приема», «операция».

В зависимости от изучаемого приема (ряда приемов) его технику разделяют на фазы по-разному. Например, при изучении бросков выведение из равновесия и позу для броска выделяют в одну фазу, а приложение сил при броске – в другую. Или же сначала разучиваются действия, посредством которых принимается поза для броска, а действия броска, отдельно не отрабатываясь, как бы добавляются к ним. Нередко фазу непосредственного броска разделяют еще на две, то есть бросок не доводят до завершения, а выполняют в нем только подбив. Фазы боевых приемов борьбы просматриваются в естественном порядке их выполнения: исходное положение и хват, расслабляющий удар, собственно прием, завершающее положение. Стоит отметить, что такие наглядные членения приема, как правило, ошибочны. В процессе обучения они приводят к тому, что боевой прием борьбы трудно выполнить в движении и в условиях борьбы (обоюдного противодействия). Например, при освоении бросков выведение противника из равновесия и принятие позы для броска, стоя на месте, обуславливают формирование трудно преодолеваемого стереотипа не только остановки в позе для броска, но и прекращения воздействия на противника. При обучении боевым приемам борьбы на руку эта ошибка выглядит следующим образом. Нанесение удара атакующим стоя на месте и без выведения ассистента из равновесия обуславливает крайне незначительный эффект его расслабления, а также не обеспечивает формирования навыка устойчивого положения, атакующего при подготовке действий главного механизма приема в момент неустойчивого положения выведенного из равновесия ассистента.

В принципе приемы можно и «не резать», а разучивать их сразу целиком. Однако, кроме самых простых приемов, из этого мало что получается хорошего. Длительность их освоения таким путем, по сравнению с изучением по частям, увеличивается очень и очень существенно, а надежность их применения невысока.

Наибольший эффект обучения при моделировании ситуаций связанных с преследованием и задержанием правонарушителей, носят практические занятия проводимые на специально подготовленной учебно-тренировочной базе, имитирующей естественные условия несения службы: учебно-тренировочный комплекс, включающий в себя фрагменты жилых построек, лесопарковой зоны, объектов транспорта; специализированные полосы препятствий [3].

Для качественного овладения курсантами и слушателями новых комбинаций ударов, бросков и других технических действий целесообразно применять следующие методические приемы:

- разучивание каждой комбинации приемов необходимо выполнять после упражнений на расслабление мышц;
- комбинации выполнять из различных стоек и в разные стороны;
- акцентировать внимание обучающихся на сохранении равновесия при выполнении приемов;
- разучивание новой комбинации приемов начинать только после освоения предыдущей.

В процессе обучения новым комбинациям боевых приемов борьбы нужно помнить, что максимальная концентрация физических и психофизиологических возможностей будет тогда, когда преподаватель правильно дозирует интервалы отдыха

и нагрузку. В связи с этим необходимо выделить особенности, которые могут использоваться при планировании длительности интервалов отдыха.

Одним из критериев функционального состояния организма является частота сердечных сокращений (ЧСС). Установлено, что эффективность выполнения физической нагрузки при совершенствовании техники боевых приемов борьбы будет существенна, когда ее очередной период начинается при снижении ЧСС во время отдыха до 120 уд/мин. Результаты исследования ученых констатируют, что в целях совершенствования техники борьбы наиболее эффективными будут следующие интервалы работы и отдыха: длительность физической нагрузки – 3 минуты, длительность отдыха – от 90 до 120 секунд. При этом большие перерывы отдыха между упражнениями (4-5 минут) не только ликвидируют утомление, но и способствуют утрате положительных свойств, приобретенных в процессе физической работы (например, соотношение параметров координации).

В целях воспитания физических качеств и закрепления навыков выполнения разученных комбинаций в тренировку по общефизической подготовке нужно чаще включать соревновательные элементы: учебно-тренировочные бои по правилам рукопашного боя, бокса и кикбоксинга; схватки по правилам борьбы дзюдо и самбо.

Особое значение в совершенствовании физической подготовленности сотрудников ОВД имеет качественное формирование базовой техники выполнения боевых приемов борьбы, посредством разучивания комбинаций и моделирования ситуаций задержания правонарушителей в условиях оперативно-служебной деятельности. Следует отметить, что в теории физического воспитания и спортивной тренировки имеется достаточно большой арсенал методик обучения боевым единоборствам [4].

Таким образом, на современном этапе существует необходимость выявления средств и методов совершенствования техники боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в условиях моделирования применения физической силы, а также подготовки методических рекомендаций по реализации данных средств и методов в рамках профессиональной служебной и физической подготовки.

Литература

1. Волков А. Н., Кузнецов С. В. *Операционная структура техники боевых приемов борьбы // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XX международной научно-практической конференции (Иркутск, 14–15 июня 2018 года). Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018. С. 35-38.*

2. Воротник А. Н., Тарасенко А. А., Лопатин И. И. *К вопросу совершенствования базовой техники выполнения боевых приемов борьбы у обучающихся образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола. Орел, Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 60-63.*

3. Герасимов И. В. Анализ подготовки сотрудников подразделений специального назначения // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 65-72.

Дворкин В. М. Актуальность совершенствования техники боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в условиях моделирования применения физической силы // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXI международной научно-практической конференции (Красноярск, 05-06 апреля 2018 г.). В 2 ч. Ч. 2. Красноярск : Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018. С. 247-249.

References

1. Volkov A. N., Kuznetsov S. V. [Operational structure of techniques of combat techniques of wrestling]. *Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovyykh vedomstv : sbornik statey XX mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Irkutsk, 14–15 iyunya 2018 goda)* [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. collection of articles of the XX international scientific and practical conference (Irkutsk, June 14–15, 2018)]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2018, pp. 35-38. (In Russia).

2. Vorotnik A. N., Tarasenko A. A., Lopatin I. I. [On the issue of improving the basic technique of performing combat fighting techniques for students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola* [Improving the physical training of law enforcement officers. collection of articles of the All-Russian round table]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2018, pp. 60-63. (In Russia).

3. Gerasimov I. V. *Analiz podgotovki sotrudnikov podrazdeleniy spetsial'nogo naznacheniya* [Analysis of the training of special forces]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2018, no. 1-1 (17), pp. 65-72.

4. Dvorkin V. M. [The Relevance of improving the art of combat fighting skills of employees of internal Affairs bodies in terms of modeling the use of physical force]. *Aktual'nye problemy bor'by s prestupnost'yu: voprosy teorii i praktiki. Materialy XXI mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Krasnoyarsk, 05-06 aprelya 2018 g.). V 2 ch. Ch. 2* [Actual problems of combating crime: issues of theory and practice: materials of the XXI International Scientific and Practical Conference (Krasnoyarsk, April 05-06, 2018). At 2 vol. Vol. 2]. Krasnoyarsk: Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2018, pp. 247-249. (In Russia).

**ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ****PROBLEMS OF ENSURING THE PERSONAL SAFETY OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS
WHEN USING FIREARMS****Савчук Никита Александрович***старший преподаватель
кафедры огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях**Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия***Savchuk Nikita Aleksandrovich***senior lecturer**department of fire training and activities of
internal affairs bodies in special conditions**Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Аннотация. В научной статье ведется речь о проблемах обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел при применении огнестрельного оружия. Раскрывается содержание понятия «личная безопасность», суть профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел (ОВД), анализируются статистические по применению огнестрельного оружия сотрудниками ОВД за предыдущие периоды, а также раскрывается важность соблюдения мер личной безопасности при применении огнестрельного оружия.

Также в статье довольно подробно раскрываются факторы, которые напрямую связаны с обеспечением личной безопасности сотрудника ОВД при применения огнестрельного оружия. Параллельно с этим детализируются проблемы, которые препятствуют сотрудникам правоохранительных органов применять огнестрельное оружие. В заключении статьи приводится вывод по обозначенной проблеме, выражается актуальность области обеспечения личной безопасности сотрудника ОВД.

Abstract. The scientific article deals with the problems of ensuring the personal safety of law enforcement officers when using firearms. The article reveals the content of the concept of «personal security», the essence of the professional activity of police officers, analyzes statistics on the use of firearms by police officers for previous periods, and also reveals the importance of compliance with personal security measures when using firearms.

The article also reveals in some detail the factors that are directly related to ensuring the personal safety of an internal affairs officer when using firearms. At the same time, the problems that prevent law enforcement officers from using firearms are being detailed. The conclusion of the article provides a conclusion on the designated problem, expresses the relevance of the field of ensuring the personal safety of an employee of the Department of Internal Affairs.

Ключевые слова: личная безопасность; теория и практика; сотрудник правоохранительных органов; применение навыков и умений; практический и теоретический опыт; огнестрельное оружие.

Keywords: personal safety; theory and practice; law enforcement officer; application of

skills and abilities; practical and theoretical experience; firearms.

Действующее законодательство нашей страны наделило сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) полномочиями по применению огнестрельного оружия в целях эффективного выполнения своих профессиональных и должностных обязанностей, связанных с защитой государственных интересов, обеспечения охраны общественного порядка, противодействию преступности. Однако, любое применение огнестрельного оружия – это высокий риск, связанный с повышенной криминогенной обстановкой, требующей незамедлительных действий.

Так, ежегодно Главный информационно-аналитический центр Министерства внутренних дел публикует статистические данные, которые показывают нам количество погибших сотрудников по тем или иным причинам. Особое место в данной статистической графе занимает колонка, связанная с применением огнестрельного оружия, в которой наблюдается постоянная тенденция роста. На основе анализа статистических данных можно сделать следующие выводы:

- во-первых, преступные лица все чаще стали использовать огнестрельное оружие при совершении разного рода преступлений;
- во-вторых, некоторые сотрудники ОВД пренебрегают правилами личной безопасности при применении огнестрельного оружия [1].

Несмотря на тот факт, что сотрудники ОВД постоянно проходят переподготовку, тренируются в тирах, изучают теорию по применению огнестрельного оружия, все же, ежегодно мы видим в новостных лентах случаи нарушения мер личной безопасности.

Личная безопасность сотрудников ОВД – это совокупность знаний, которые состоят из теоретических умозаключений и практического опыта, необходимых для предотвращения нанесения вреда здоровью сотруднику ОВД. От качества знаний сотрудника в области личной безопасности зависит большое количество факторов в деятельности каждого сотрудника ОВД. Рассмотрим некоторые из них:

1. Жизнь и здоровье самого сотрудника ОВД.

Сотрудник ОВД при нарушении мер личной безопасности сам может нанести себе тот или иной вред. Например, сотрудник ОВД при неправильном обращении с огнестрельным оружием сам выстрелил себе в ногу или руку.

2. Жизнь и здоровье своих товарищей.

Сотрудник ОВД, не зная базовых правил личной безопасности, может нанести вред своим товарищам. Например, случайно навести заряженный пистолет на своего товарища, что недопустимо, так как может произойти случайный выстрел.

3. Криминогенная обстановка.

Имеется ввиду, что при задержании преступного лица, сотрудник ОВД также обязан соблюдать меры личной безопасности. Например, задерживая преступника сотрудник ОВД потерял бдительность и выронил огнестрельное оружие, которое потом подобрал преступник.

Таким образом, мы видим, что тема обеспечения мер личной безопасности, при применении огнестрельного оружия, является довольно актуальной, так как требует постоянного совершенствования.

Право применения огнестрельного оружия сотрудниками ОВД, пожалуй, является самым опасным правом из тех, которыми наделены сотрудники ОВД. Согласно официальным статистическим данным за 2020 год сотрудники применили огнестрельное оружие 4534 раза, в 2021 году – 5320 раз. Для сравнения применение специальных средств за 2020 год составило 2349 раз, в 2021 году – 2450 раз.

Анализируя вышеперечисленные показатели, можно сделать вывод, что количество случаев применения огнестрельного оружия сотрудниками растет, в связи с чем сотрудникам ОВД стоит обратить особое внимание на личную безопасность при применении огнестрельного оружия, что позволит сохранить жизнь и здоровье не только себе, но и своим товарищам, гражданам и преступным элементам.

Рассмотрим самые типичные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД, а именно, факторы, которые препятствуют сотрудникам безопасно и эффективно применять огнестрельное оружие:

1. Слабая теоретическая и практическая база в области применения огнестрельного оружия.

Несмотря на то, что все сотрудники ОВД проходят специальную огневую подготовку перед тем, как приступить к своей практической работе, все же многие до сих пор не знают даже в теории в каких случаях нужно применять огнестрельное оружие. Также, у сотрудников ОВД, только что принятых на службу, отсутствует практический опыт.

2. Психологическая неподготовленность.

Психология в данном случае играет важную роль, так как сам факт применения огнестрельного оружия связан с высокими эмоциональными нагрузками в виде стресса, страха, неуверенности в своих действиях, боязни причинить вред другим лицам. Психологическую стойкость выработать достаточно сложно, а некоторым людям это даже не по силам. Отсюда вытекает, что в экстремальных ситуациях сотрудник часто теряется, забывая зачастую порядок действий в той или иной ситуации (не могут снять с предохранителя оружие, дослать патрон и т.п.), что ставит под угрозу его личную безопасность [2].

3. Гуманность.

Приоритетным законодательным актом в деятельности сотрудников ОВД является ФЗ «О полиции» [3], где в ст. 19 ч. 3 говорится о стремлении к минимизации любого ущерба при применении огнестрельного оружия, специальных средств, физической силы и так далее. Таким образом, проблемой обеспечения личной безопасности является минимизация ущерба, которая заставляет сотрудников ОВД тщательнее выбирать область поражения, подстраиваться под действия преступного лица, способствует промедлению в действиях сотрудника, а также вырабатывает боязнь применения оружия.

О минимизации до сих пор ходят научные дискуссии, где мнения ученых разделяются на две точки зрения. Первая группа говорит о повышении планки минимизации ущерба. Аргументом здесь являются права и свободы человека, которые являются приоритетными не только в отдельно взятом государстве, но и во всем мире. Вторая – встает на сторону сотрудника ОВД и считает, что институт минимизации, наоборот ставит под угрозу правоохранительную деятельность [3].

4. Жесткий контроль со стороны прокуратуры, ведомственных органов и суда.

Любое применение огнестрельного оружия является поводом для служебной проверки на законность использования такого права. Правонарушители в 80 % случаев пытаются оспорить действия сотрудников ОВД, пишут жалобы и заявления в прокуратуру, обращаются к частным адвокатам. Все вытекающие проверки и разбирательства могут по итогу обернуться для сотрудника ОВД, как минимум дисциплинарным взысканием, а как максимум привлечением к уголовной ответственности. Такой чрезмерный контроль, с одной стороны, оправдан, так как преступное лицо – это тоже человек, который имеет права и свободы, предусмотренные Конституцией государства, а также международными актами. С другой стороны, этот факт, зачастую, останавливает сотрудников в принятии решения на применение огнестрельного оружия, даже в самых критических ситуациях, когда его применение необходимо.

5. Неправильное обращение с огнестрельным оружием.

Огнестрельное оружие – это предмет повышенной опасности. Не зря в многих ведомственных нормативно-правовых актах прописано большое количество правил по ношению, хранению, перевозке, разряжению оружия. В сети «Интернет» и новостных лентах довольно часто можно встретить видеоролики, как один из сотрудников ОВД нарушил правила разряжения огнестрельного оружия и случайно выстрелил в сослуживца, который стоял с ним рядом. [4] На занятиях по огневой подготовке, даже учебное оружие запрещается направлять в сторону людей, а также в места их возможного появления. Это способствует выработке у сотрудников привычки обращаться даже с учебным оружием, как с заряженным боевым.

Применительно к практическим моментам стоит сказать, что в ситуациях, когда от сотрудника требуется применение огнестрельного оружия, многие совершают типичные ошибки при обращении с ним, например:

- проносят ладонь своей руки перед дулом пистолета, что категорически запрещается, так как при случайном нажатии на спусковой крючок сотрудник может выстрелить себе в руку;

- применяют огнестрельное оружие в закрытых помещениях, что приводит к рикошету, а как следствие к случайным ранениям. Забывают снять или поставить огнестрельное оружие на предохранитель [5].

Как мы видим практических ошибок достаточно много. Вышеперечисленные не являются исчерпывающими, а лишь показывают самые грубые нарушения при обращении с огнестрельным оружием.

Личная безопасность сотрудников ОВД, при применении огнестрельного оружия, всегда будет являться актуальной темой, так как выработка профессиональных навыков, накопление практического опыта, постоянное совершенствование в обращении с огнестрельным оружием носят приоритетный характер в деятельности любого сотрудника ОВД.

Литература

1. Алтунин А. Ю. Особенности применения оружия сотрудниками полиции в современных условиях // Современная наука. 2020. № 1. С. 48-50.

2. Иноземцев С. В. Психологические приемы преодоления эмоционального напряжения, сопряженного со стрельбой из огнестрельного оружия // Современная наука. 2020. № 2. С. 50-52.

3. Дурнев А. И. Актуальные проблемы огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 107-110.

4. Тихонович М. И. Методологическое совершенствование огневой подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов Всероссийского круглого стола (Орел, 30 июня 2016 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 205-209.

5. Фроленков В. Н. Некоторые особенности применения огнестрельного оружия сотрудниками ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 147-150.

References

1. Altunin A. Yu. Osobennosti primeneniya oruzhiya sotrudnikami politsii v sovremennykh usloviyakh [Features of the use of weapons by police officers in modern conditions]. *Sovremennaya nauka - Modern Science*, 2020, no. 1, pp. 48-50.

2. Inozemtsev S. V. Psikhologicheskie priemy preodoleniya emotsional'nogo napryazheniya, sopryazhennogo so strel'boy iz ognestrel'nogo oruzhiya [Psychological techniques for overcoming emotional stress associated with shooting from firearms]. *Sovremennaya nauka - Modern Science*, no. 2, pp. 50-52.

3. Durnev A. I. Aktual'nye problemy ognevoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del [Actual problems of fire training of employees of internal affairs bodies]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov*, 2017, no. 4 (73), pp. 107-110.

4. Tikhonovich M. I. [Methodological improvement of fire training of police officers]. *Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 30 iyunya 2016 g.) [Improvement of fire and tactical-special training of law enforcement officers. Collection of materials of the All-Russian round table (Orel, June 30, 2016). Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 205-209. (In Russia).*

5. Frolenkov V. N. Nekotorye osobennosti primeneniya ognestrel'nogo oruzhiya sotrudnikami GIBDD [Some features of the use of firearms by traffic police officers]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov*, 2018, no. 3 (76), pp. 147-150.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

SOME ASPECTS OF PERSONAL SECURITY IN THE MODERN WORLD

Хрыков Иван Сергеевич

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Khrykov Ivan Sergeevich

lecturer

department fire training and activities

of internal affairs bodies in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В Российской Федерации практически каждый человек ежедневно использует современные коммуникационные технологии. Но данные технологии помимо удобства в передаче и получении информации несут в себе угрозы различного характера. Основная проблема состоит в том, что сеть интернет не может обеспечить сохранение личных данных человека от третьих лиц, которые могут воспользоваться ими для совершения противоправных действий. Отдельно выделяется беспечность самих граждан в вопросах личной безопасности в информационной среде. Так как сфера коммуникационных технологий постоянно и ускоренно развивается, вопрос защиты личности от угроз, возникающих в результате использования коммуникационных технологий стоит достаточно остро. Предпринимаемые меры не всегда своевременно соответствуют угрозам. В данной статье автор приводит краткий обзор ситуации в области кибербезопасности, а также предлагаются меры по улучшению ситуации в данной сфере.

Abstract. In the Russian Federation, almost every person uses modern communication technologies on a daily basis. But these technologies, in addition to the convenience in transmitting and receiving information, carry threats of a different nature. The main problem is that the Internet cannot ensure the preservation of a person's personal data from third parties who can use them to commit illegal acts. Separately, the carelessness of the citizens themselves in matters of personal security in the information environment stands out. Since the field of communication technologies is constantly and rapidly developing, the issue of protecting the individual from threats arising from the use of communication technologies is quite acute. The measures taken do not always correspond to the threats in a timely manner. In this article, the author provides a brief overview of the situation in the field of cybersecurity, and also suggests measures to improve the situation in this area.

Ключевые слова: личная безопасность; информационные технологии; человек; кибербезопасность; личные данные.

Keywords: personal security; information technology; human; cybersecurity; personal data.

Говоря о личной безопасности в современном мире, нельзя пройти мимо ин-

формационной безопасности человека. Стремительное развитие информационных технологий несет с собой огромное количество рисков для безопасности людей. Телефоны, электронная почта, социальные сети, видео сервисы, различные сайты электронного правительства, онлайн-банки, все это способствует переносу важной личной информации из повседневной жизни в киберпространство, при этом, защита личных данных не всегда осуществляется на должном уровне. Если раньше преступникам для завладения имуществом человека необходимо было осуществлять контакт с жертвой своих злодеяний и идти на риск быть пойманными, то благодаря развитию коммуникационных технологий преступления могут совершаться дистанционно и, шансов поймать преступников практически не остается. Чаще всего для совершения преступления используются личные данные человека, которые мошенники получают незаконными способами или же человек сам предоставляет эти данные в открытом доступе с помощью разнообразных социальных сетей. При этом, на основе полученных личных данных, преступниками создается большое количество всевозможных схем для воздействия на человека, с целью получения выгоды. В современном обществе практически не осталось людей, которые не сталкивались с информационным мошенничеством в различных его проявлениях.

К сожалению, в России правительство и сами граждане совсем недавно стали уделять больше внимания вопросам личной безопасности в информационной среде [1, с. 173]. Предпринимаемые меры направлены на сохранение личных данных от попадания в чужие руки, но коммуникационные технологии постоянно развиваются, и мошенники придумывают все более изощренные способы для получения личной информации граждан.

На сегодняшний день ответственность за сохранение личных данных лежит на самих гражданах. В современном информационном пространстве для сохранения личных данных используются простые рекомендации, которые помогут защититься от противоправных посягательств.

1. Не пересылать конфиденциальную информацию (паспортные данные, номера банковских карт, ПИН-коды) через социальные сети и незнакомым людям. Письма со сканами, важных для вас документов, нужно удалять сразу после отправки, и ни в коем случае не хранить их на электронной почте.

2. Не доверять непроверенным интернет-соединениям, которые не запрашивают пароль. Чаще всего именно такие сети используют злоумышленники для кражи личных данных пользователей. Не заходите в онлайн-банки и другие важные сервисы через открытые Wi-Fi-сети в кафе или на улице. Если осуществили вход в социальные сети и электронную почту с чужого компьютера, по окончании работы нужно обязательно выйти из аккаунта.

3. Завести несколько адресов электронной почты: рабочая, личная, развлекательная. Для каждого почтового ящика нужно придумать разные и сложные пароли. Простые пароли злоумышленники давно научились подбирать с помощью специальных программ или, благодаря личным данным, которые человек сам выкладывает в открытом доступе в социальные сети.

4. Переходить по ссылкам, которые пришли в сообщениях от незнакомых людей. Таким способом, человек сам устанавливает на свое цифровое устройство

вредоносные программы (вирусы). Данные программы позволяют кибермошенникам получить доступ к личной информации гражданина. Опасная ссылка может прийти и от знакомого человека если его аккаунт или устройство были взломаны. Поэтому не будет лишним уточнить у знакомого человека информацию, которую он прислал, если она подлежит сомнению.

5. В социальных сетях может прийти сообщение от знакомого человека с просьбой о материальной помощи или же может поступить звонок на телефон с неизвестного номера, якобы родственник попал в беду и срочно нужны деньги. Злоумышленники в подобных случаях действуют напористо и не дают жертве время на размышление, используют всю, даже незначительную, информацию, которая им известна о человеке. В таких случаях всегда нужно найти способ связаться со знакомым или родственником для проверки данной информации.

6. Постарайтесь ничего не покупать в социальных сетях, тем более с предоплатой. Перед покупкой в интернет-магазине, нужно изучить сам сайт и его электронный адрес. Мошенники часто используют очень похожие сайты известных брендов, так же должна насторожить слишком низкая цена на предложенные товары. Все это используется для хищения средств с банковской карты жертвы.

Представленные способы помогают сохранить личные данные в безопасности. Но зачастую жертвами могут стать не только взрослые, но и дети [2, с. 100]. Причем в таких случаях преступники используют психологические приемы для запугивания жертвы, требуют перевода денег или выполнение различных действий, за не распространение какой-либо информации, которая может скомпрометировать человека. Помимо этого, в сети интернет содержится также не безопасная для детского сознания информация. Стоит отметить, что иногда сами дети не всегда осознают опасность, которую могут встретить в интернете.

Для того, чтобы избежать данных опасностей следует провести с детьми воспитательную беседу, предупредить об опасностях, встречающихся в современном мире. Так же на многих гаджетах можно установить функции безопасного режима или родительского контроля, но при этом нужно постараться сохранить доверие ребенка к взрослому, рассказав об ограничениях, и почему они применяются [3, с. 73].

Отдельно стоит отметить, что мошенники, в своей преступной деятельности, ориентируются на эмоции, а так же на невнимательность людей при возникновении стрессовой ситуации. В современном мире не существует абсолютной защиты от мошеннических действий с личными данными, поэтому необходимо быть осторожным, внимательно проверять информацию, предоставляемую в интернете. Необходимо учитывать тот факт, что чаще всего сами граждане не придают должного значения при выборе пароля, используя в качестве пароля простые и часто используемые комбинации.

Так же стоит обратить внимание на то, что в информационном пространстве человеку все чаще приходится вводить свои личные данные: ФИО, адрес, дату рождения, номера документов [4, с. 25]. Как правило данную информацию можно вводить только на государственных сайтах и на сайтах покупки билетов, так как подключение к ним осуществляется через безопасное соединение. Некоторые сайты игнорируют политику конфиденциальности и могут осуществлять передачу личных дан-

ных третьим лицам. Из-за этого на почту гражданам могут приходиться рекламные и спам сообщения, а на телефон поступать рекламные звонки и сообщения.

В современном информационном обществе практически ничего нельзя сделать без следа. Любые запросы, выполненные через поисковик, отправленные письма и сообщения, загруженные фото и видео материалы оставляют надолго свой цифровой след. Это особенно касается сети интернет и различных социальных сетей, где однажды отправленный или загруженный материал может сразу попасть практически в открытый доступ и им смогут воспользоваться все желающие в личных, не всегда правомерных, целях. Даже удаление данных, фото или видео материалов из сети интернет или из персонального цифрового устройства не гарантируют того, что их в дальнейшем не удастся извлечь. Поэтому каждому человеку, а особенно молодому поколению, нужно быть особенно внимательными и следить за тем, что и кому отправляется.

Особое внимание необходимо обратить на правила поведения в сети, для того, чтобы избежать некоторых неприятностей. Стоит учитывать, что взлом чужого устройства или аккаунта, незаконное скачивание программ, фильмов и книг преследуется в соответствии с действующим законодательством. Уголовная и административная ответственность может последовать за оскорбление и унижение других людей в социальных сетях. Так же ответственность предусмотрена за сообщения, фото или видео, призывающие к разжиганию межнациональной розни и иные противоправные действия. Все это является одной из мер, предпринимаемых государством для национальной безопасности, защиты в области авторского права, а также для психологической, физической и материальной безопасности граждан.

Еще одной из мер по обеспечению безопасности граждан в информационной среде является информирование о возможных угрозах, которые несет современный цифровой мир. Информирование может осуществляться с помощью рекламы или социальных роликов. Также важны профилактические беседы с пожилыми людьми, в которых особое внимание стоит уделить способам, к которым прибегают мошенники для нанесения материального ущерба гражданам. Воспитательные беседы в учебных заведениях необходимы для предотвращения угроз, встречающихся в интернете, а также, для того, чтобы молодое поколение соблюдало этические правила общения в социальных сетях, чтобы все действия в интернете были обдуманные и не повлекли за собой неприятные последствия. Особое внимание последнее время уделяется кибербезопасности в государственных и частных организациях [5, с. 157]. С сотрудниками проводятся семинары о безопасности при осуществлении работы в сети интернет, которые проводят специалисты в области кибербезопасности. Такие же занятия по безопасности проводятся и с сотрудниками правоохранительных органов, осуществляются занятия по противодействию преступлениям в области безопасности информации. К сожалению, случаев противоправных посягательств, в этой области с каждым годом становится все больше. Подготовка сотрудников для противодействия данным угрозам бывает не достаточна и как правило не успевает соответствовать уровню развития информационных технологий.

В заключении стоит отметить, что предпринимаемых мер недостаточно для обеспечения личной безопасности человека в информационной среде. Для пресе-

чения попыток совершения противоправных деяний стоит акцентировать внимание на более полном и частом информировании граждан о способах защиты от киберпреступлений. Также особое внимание стоит уделить политике конфиденциальности в сети Интернет, а именно, недопущению попадания личных данных граждан при регистрации на сайтах или отправлении сообщений в сети интернет третьим лицам, которые могут использовать личные данные человека в корыстных целях. Стоит отдельно отметить важность того, чтобы каждый гражданин сам, ответственно подходил к использованию сетью интернет, социальными сетями и своими действиями не нарушал действующее законодательство Российской Федерации.

Литература

1. Николаев С. А. Специфика проведения практических занятий по личной безопасности с сотрудниками органов внутренних дел на сборных тактических городках // *Наука-2020*. 2021. № 1 (46). С. 170-174.
2. Иноземцев С. В. Повышение качества жизни населения путем реализации социальных функций государства в Российской Федерации // *Автономия личности*. 2021. № 2 (25). С. 97-102.
3. Губенков А. О. Базовые аспекты личной безопасности сотрудников органов внутренних дел // *Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России*. 2020. № 3 (б). С. 70-74.
4. Гуняев Е. В. Препятствие как средство обучения дисциплинам «Тактико-специальная подготовка», «Личная безопасность сотрудников ОВД» // *Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России*. 2020. № 1 (4). С. 23-27.
5. Тихонович М. И. Зарубежный опыт обеспечения личной безопасности и огневая подготовка сотрудников дорожной полиции зарубежных стран // *Наука и практика*. 2014. № 3 (60). С. 155-158.

References

1. Nikolaev S. A. Spetsifika provedeniya prakticheskikh zanyatiy po lichnoy bezopasnosti s sotrudnikami organov vnutrennikh del na sbornykh takticheskikh gorodkakh [The specifics of conducting practical exercises on personal security with employees of internal affairs bodies on prefabricated tactical camps]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 1 (46), pp. 170-174.
2. Inozemtsev S. V. Povyshenie kachestva zhizni naseleniya putem realizatsii sotsial'nykh funktsiy gosudarstva v Rossiyskoy Federatsii [Improving the quality of life of the population through the implementation of the social functions of the state in the Russian Federation]. *Avtonomiya lichnosti - Autonomy of the individual*, 2021, no. 2 (25), pp. 97-102.
3. Gubenkov A. O. Bazovye aspekty lichnoy bezopasnosti sotrudnikov organov vnutrennikh del [Basic aspects of personal security of employees of internal affairs bodies]. *Nauchnyy daydzhest Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii - Scientific digest of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2020, no. 3(b), pp. 70-74.
4. Gunyaev E. V. Prepyatstvie kak sredstvo obucheniya distsiplinam «Taktiko-spetsial'naya podgotovka», «Lichnaya bezopasnost' sotrudnikov OVD» [An obstacle as a means of teaching the disciplines "Tactical and special training", "Personal security of police officers"]. *Nauchnyy dayd-zhest Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii - Scientific digest of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2020, no. 1(4), pp. 23-27.

5. *Tikhonovich M. I. Zarubezhnyy opyt obespecheniya lichnoy bezopasnosti i ognevaya podgotovka sotrudnikov dorozhnoy politsii zarubezhnykh stran [Foreign experience in ensuring personal safety and fire training of traffic police officers in foreign countries]. Nauka i praktika - Science and Practice, 2014, no. 3 (60), pp. 155-158.*

УДК 796.011 : 378.1

**КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ
В ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**EFFICIENCY CRITERIA FOR THE USE OF FIGHTING TECHNIQUES IN OPERATIONAL
AND SERVICE ACTIVITIES OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES**

Кугно Эдуард Эдуардович

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры и спорта*

*Иркутский государственный аграрный университет имени А. А. Ежевского
г. Иркутск, Россия*

Kugno Eduard Eduardovich

*Ph. D., associate professor
department of physical culture and sport*

*Irkutsk State Agrarian University named after A. A. Yezhevsky
Irkutsk, Russia*

Струганов Владислав Сергеевич

студент

агрономический факультет

*Иркутский государственный аграрный университет имени А. А. Ежевского
г. Иркутск, Россия*

Struganov Vladislav Sergeevich

student

faculty of agronomy

*Irkutsk State Agrarian University named after A.A. Yezhevsky
Irkutsk, Russia*

Струганов Сергей Михайлович

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки*

*Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел России
г. Иркутск, Россия*

Struganov Sergey Mikhailovich

Ph. D., associate professor

department of physical training

*East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Аннотация. В статье поднимается актуальная проблема применения сотрудниками полиции физической силы во время решения оперативно-служебных задач в профессиональной деятельности. Рассмотрены боевые приемы борьбы регламентированные для сотрудников органов внутренних дел, согласно приказа Министерства внутренних дел (МВД) России от 01 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Фе-

дерации» для изучения и применения их в ситуациях связанных с противоборством и задержанием правонарушителей и преступных элементов. Проведен анализ эффективности применения боевых приемов борьбы наиболее часто используемых сотрудниками органов внутренних дел в реальных и экстремальных ситуациях служебной деятельности.

Abstract. *The article raises the actual problem of the use of physical force by police officers while solving operational tasks in their professional activities. The combat techniques of fighting regulated for employees of the internal affairs bodies are considered, according to the order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated July 01, 2017 No. 450 "On approval of the Manual on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation" for studying and applying them in situations related to confrontation and detention of offenders and criminal elements. An analysis of the effectiveness of the use of combat techniques most commonly used by employees of the internal affairs bodies in real and extreme situations of official activity was carried out.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; боевые приемы борьбы; сотрудник органов внутренних дел; курсанты и слушатели; учебный процесс; оперативно-служебные задачи; служебная деятельность; противоборство; удары руками и ногами; технико-тактические действия.*

Keywords: *physical training; combat fighting techniques; internal affairs officer; cadets and trainees; educational process; operational and service tasks; service activities; confrontation; punches and kicks; technical and tactical actions.*

В образовательных организациях находящихся в ведении Министерства внутренних дел (далее – МВД) России в учебном процесс по дисциплине «Физическая подготовка» основным разделом является «Боевые приемы борьбы». Эту значимость можно увидеть при анализе распределения учебных часов по разделам дисциплины, где, при общем объеме 500 учебных часов выделенных на дисциплину, 16 отводится лекционным занятиям, 120 – на физические качества и 364 – на изучение боевых приемов борьбы. Основной целью раздела «Боевые приемы борьбы» является формирование умений, навыков и двигательных действий обучающихся к ведению противоборства с нарушителями правопорядка и защиты гражданского населения от противоправных действий со стороны преступных элементов.

Во время обучения боевым приемам борьбы, особое внимание уделяется ударам руками, броскам, болевым приемам борьбы стоя, приемам борьбы лежа, удушающим приемам, защитным действиям, при нападении на сотрудника, в том числе с холодным и огнестрельным оружием, а также проведению досмотров и сковыванию правонарушителей наручниками или подручными средствами. В процессе занятий по физической подготовке большое внимание уделяется обучению курсантов, слушателей и сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) правомерному применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также ведению противоборства как с невооруженным, так и с вооруженным противником.

На основании вышеизложенного видно, что арсенал боевых приемов борьбы, изучаемых курсантами, слушателями и сотрудниками ОВД довольно большой и разнообразный. Поэтому, чтобы выявить наиболее эффективные приемы специалистами в этой области постоянно проводятся исследования, анализы, анкетирования и опросы сотрудников, которые часто сталкиваются с противоборством правонару-

шителей и преступных элементов при решении оперативно-служебных задач в своей профессиональной деятельности. В процессе проведенного анализа научно-методической литературы были определены некоторые боевые приемы борьбы, которые наиболее часто применяют сотрудники ОВД в своей служебной деятельности (табл. 1) [3, с. 15].

Таблица 1

Применение боевых приемов борьбы в служебной деятельности сотрудников ОВД

№ п/п	Наименование приема	Количественная оценка частоты применения
1.	Удары руками	4,50
2.	Удары ногой	3,49
3.	Загиб руки за спину «рывком»	3,21
4.	Защита от ударов рукой, ногой	2,29
5.	Бросок задняя подножка	2,85
6.	Загиб руки за спину «толчком»	2,76
7.	Бросок передняя подножка	2,67
8.	Рычаг руки наружу	2,55
9.	Удушающий приемы рукой	2,41
10.	Дожим кисти («под ручку»)	2,35

Специалистами отмечается, что зачастую сотрудникам приходится вступать в силовое противостояние с правонарушителем в условиях ограниченного пространства, например, в лифте или кабине автомобиля [1, с. 79; 2, с. 6; 3, с. 5]

Результаты анкетного опроса сотрудников Федеральная служба безопасности «Альфа», ОМОН и СОБР, проведенные Р. А. Гавриленко показали, что, при выполнении задержания в условиях близкого противостояния, приоритетное значение отдается технике ударов рукой [1, с. 80].

Выявлено также, что наиболее оптимальный диапазон времени, затрачиваемого на задержание правонарушителя, составляет от 10 до 20 секунд. При этом, характер действий сотрудников полиции при проведении задержания должен быть атакующим и напористым. Здесь также следует отметить, что действия сотрудников в экстремальных ситуациях во время противостояния с нарушителями по своим условиям часто похожи на соревновательный поединок по рукопашному бою. Но вместе с этим, нельзя забывать, что, если спортсмены на соревнованиях ограничены определенными правилами, запрещающие ряд недопустимых действий, то в единоборстве с правонарушителем особенно с его стороны, эти ограничения отсутствуют. Сотрудник же со своей стороны должен всегда помнить, что он обязан стремиться к минимизации любого ущерба и действовать с учетом характера и силы сопротивления нападающего согласно ч. 2 и 3 ст. 19 федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».

В таблице 2 приведены оценки эффективности технических действий, на основании анкетирования и опроса специалистов в рукопашном бое и 100 сотрудников ОВД, которые имели практический опыт противостояния с правонарушителями и преступными элементами с использованием боевых приемов борьбы и силового задержания [4, с. 17].

Таблица 2

Оценка эффективности технических действий в рукопашном поединке
и при задержании и противоборстве с правонарушителем

№ п/п	Группы приемов	Рукопашные поединки	Задержание и противоборство с правонарушителем
1.	Удары руками и ногами	4,4	4,2
2.	Броски	3,5	3,4
3.	Болевые приемы борьбы	3,1	3,5
4.	Удушающие приемы	2,4	3,8
5.	удержания	1,1	2,9

В исследованиях А. И. Ушенина приведены результаты частоты применения технических действий на соревнованиях по рукопашному бою на первенства России и открытого первенства Санкт-Петербурга, где видно, что удары руками применялись в 35,4 % случаях, ногами – 10,2 %, бросками – 18,8 %, удержаниями – 9,4 % болевыми приемами – 3,2 % и комбинациями – 3,4 %. Отсюда следует, что ударная техника использовалась бойцами, если сюда отнести удары руками и ногами, в 45,6 % случаях, приемы борьбы, к которым относятся броски, болевые приемы и удержания, в 31,4 % случаях и комбинации приемов применялись только в 3,4 % случаях [5, с. 14]. На основании данных показателей видно, что в соревнованиях по рукопашному бою, который имеет большое сходство с противоборством в реальных и экстремальных условиях служебной деятельности сотрудников ОВД, также наиболее часто применяемыми техническими элементами борьбы являются удары руками и ногами.

В этом же направлении проводил исследования В. В. Шиян, который провел опрос среди сотрудников ОВД применения основных боевых приемов борьбы в служебной деятельности не только среди мужчин, но и среди женщин. Анализ результатов опроса показал, что удары руками во время противоборства с правонарушителями использовали, как ни странно женщины это составило 51,2 %, у мужчин данный показатель составлял 39,1 %. Комплексные удары руками и ногами примерно имели одинаковые значения 45,6 % у мужчин и 49,8 % у женщин. А вот проведение бросковой техники мужчин выполняли в 26,0 % случаях, в то время как женщины избегали выполнения данных приемов борьбы, что, скорее всего, связано с неуверенностью их применения, а также слабыми навыками их проведения во время противоборства [6, с. 359].

Опрос, проведенный Д. Г. Моревым, также доказывает это предположение, где в своем исследовании он изучал вопросы эффективности применения различных приемов борьбы в служебной деятельности сотрудников ОВД при задержании правонарушителя в ограниченном пространстве [2, с. 19]. Так, 30 % респондентов из числа сотрудников отдали предпочтение комбинированной технике, то есть сочетанию ударов и различных приемов, 23 % считают наиболее эффективными средствами различные удары руками и ногами. Из этого мы видим, что 53 % опрошенных сотрудников склоняются к мнению, что эффективность применения ударов руками и ногами при задержании правонарушителя в ограниченном пространстве имеют зна-

чительное преимущество над другими приемами борьбы.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что наиболее эффективными и часто применяемыми техническими действиями, как в боях без правил и соревнованиях по рукопашному бою, так и в ситуациях, связанных с задержанием сотрудниками полиции правонарушителя наиболее эффективными техническими действиями являются удары руками и ногами.

Это обусловлено тем, что точные удары, нанесенные в уязвимые места противника, являются эффективным средством подавления его активного сопротивления и значительно облегчают дальнейшие действия сотрудника по обезоруживанию и задержанию правонарушителя. В ситуациях же, когда противников несколько захватов с одним из них делает сотрудника уязвимым для других, поэтому единственными средствами противодействия в таких случаях является постоянное маневрирование во время противоборства и нанесением различных ударов по правонарушителю.

Значение же защитных действий заключается в том, что один удар, нанесенный правонарушителем, особенно, если он использует при этом холодное оружие или тяжелые предметы, может привести к серьезной травме сотрудника и даже к его гибели. Поэтому, совершенное владение защитными действиями является серьезным фактором, обеспечивающим, как личную безопасность сотрудника, так и способность его успешно решать различные оперативно-служебные задачи.

Подводя итог вышесказанному, можно констатировать, что в имеющейся учебно-методической литературе, предназначенной для сотрудников ОВД и курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел России специалистами уделяется недостаточно внимания обучению технике ударов и защитных действий от них. В основном, как правило, в учебных пособиях, наставлении и программах представлены наиболее распространенные удары руками, ногами и защита от них, в которых отсутствует направленность на формирование владения обучаемыми ударной и защитной техникой. Поэтому, мы считаем, что необходимо в программу обучения включать как можно больше отдельные двигательные действия и их совокупности. Эти преобразования позволят повысить процесс обучения и формирования у сотрудников, курсантов и слушателей таких технико-тактических элементов, которые связаны с выполнением серии ударов и различных комбинаций, а также умения целесообразно использовать весь имеющийся технический арсенал боевых приемов борьбы.

Литература

1. Гавриленко Р. А. *Эффективность выполнения ударов руками при задержании правонарушителя в условиях ограниченного пространства // Современные технологии спорта высших достижений в профессиональной подготовке сотрудников силовых ведомств : материалы Международного научного конгресса (Москва, 2-4 февр. 2006 г.). Москва : Антия Пресс, 2006. С. 78-82.*

2. Морев Д. Г. *Методика боевой подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России в условиях ограниченного пространства : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. М., 2001. 24 с.*

3. Невзоров О. А. *Методика физической подготовки сотрудников подразделений специального назначения ОВД : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.* М., 2000. 24 с.

4. Ноздрачев В. В. *Методика совершенствования боевой подготовки курса образовательных учреждений МВД России : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.* М., 2000. 24 с.

5. Ушенин А. И. *Формирование умений и навыков судейства рукопашного боя у курсантов учебных заведений МВД России : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.08 – теория и методика профессионального образования.* СПб., 2005. 26 с.

6. Шиян В. В. *Эффективность учебных занятий по физической подготовке курсантов вузов системы МВД России // Современные технологии спорта высших достижений в профессиональной подготовке сотрудников силовых ведомств : материалы Международного научного конгресса (Москва, 2-4 февр. 2006 г.).* Москва : Антия Пресс, 2006. С. 356-365.

References

1. Gavrilenko R. A. [The effectiveness of performing punches when detaining an offender in a confined space]. *Sovremennyye tekhnologii sporta vysshikh dostizheniy v professional'noy podgotovke sotrudnikov silovykh vedomstv : materialy Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa (Moskva, 2-4 fevr. 2006 g.). [Modern technologies of sports of the highest achievements in the professional training of law enforcement agencies : materials of the International Scientific Congress (Moscow, 2006, febr. 2-4). Moscow, Antia Press Publ., 2006, pp. 78-82. (in Russia)*

2. Morev D. G. *Metodika boevoy podgotovki kursantov obrazovatel'nykh uchrezhdeniy MVD Rossii v usloviyakh ogranichennogo prostranstva. Avtoref. kand. ped. nauk [Methods of combat training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia in conditions of limited space. Abstract diss. cand. sci].* Moscow, 2001, 24 p.

3. Nevzorov O. A. *Metodika fizicheskoy podgotovki sotrudnikov podrazdeleniy spetsial'nogo naznacheniya OVD. Avtoref. kand. ped. nauk [Methods of physical training of employees of special purpose units of the Department of Internal Affairs. Abstract. cand. ped. sci.].* Moscow, 2000. 24 p.

4. Nozdrachev V. V. *Metodika sovershenstvovaniya boevoy podgotovki kursa obrazovatel'nykh uchrezhdeniy MVD Rossii. Avtoref. kand. ped. nauk [Methods of improving the combat training of the course of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Abstract. cand. ped. sci.].* Moscow, 2000. 24 p.

5. Ushenin A. I. *Formirovanie umeniy i navykov sudeystva rukopashnogo boya u kursantov uchebnykh zavedeniy MVD Rossii. Avtoref. kand. ped. nauk [Formation of skills and skills of judging hand-to-hand combat among cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Abstract.. cand. ped. sci.].* St. Petersburg, 2005. 26 p.

6. Shiyany V. V. [Effectiveness of training sessions on physical training of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovremennyye tekhnologii sporta vysshikh dostizheniy v professional'noy podgotovke sotrudnikov silovykh vedomstv : materialy Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa (Moskva, 2-4 fevr. 2006 g.). [Modern technologies of sports of higher achievements in the professional training of law enforcement agencies : materials of the International Scientific Congress].* Moscow, Antia Press Publ., 2006, pp. 356-365. (in Russia).

УДК 796.819

ФИЗИЧЕСКАЯ И ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА В КОНТЕКСТЕ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ К СЛУЖБЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**PHYSICAL AND FIRE TRAINING IN THE CONTEXT OF A POLICE OFFICER'S READINESS FOR SERVICE IN MODERN CONDITIONS****Губанов Эдуард Владимирович**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gubanov Eduard Vladimirovich

lecturer

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. Высокий уровень физической подготовки, который предъявляется к оперативной обстановке на территориях сегодня является одним из основных компонентов профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов. Деятельность сотрудника всегда сопряжена с большими физическими и психоэмоциональными нагрузками. Это обусловлено необходимостью быть в постоянной готовности действовать в различных экстремальных ситуациях по противостоянию криминальному миру, имеющему в своем арсенале не только современное вооружение, средства связи, передвижения, но и эффективную систему юридической и специальной подготовки преступников. Данная готовность возможна при постоянном совершенствовании навыков владения физической силой, специальными средствами, огнестрельным оружием, а также изначально крепко выстроенным основам вышеуказанных навыков. Вопросы научного обоснования содержания, направленности и методики физической подготовки подразделений Министерства внутренних дел (МВД), непосредственно контактирующих с правонарушителями, сегодня как никогда актуальны.

Abstract. A high level of physical fitness, which is required for the operational situation in the territories today, is one of the main components of the professional activity of a law enforcement officer. The activity of an employee is always associated with great physical and psycho-emotional stress. This is due to the need to be constantly ready to act in various extreme situations to confront the criminal world, which has in its arsenal not only modern weapons, means of communication, movement, but also an effective system of legal and special training of criminals. This readiness is possible with the constant improvement of the skills of possession of physical strength, special means, firearms, as well as the initially firmly built foundations of the above skills. Questions of scientific substantiation of the content, orientation and methods of physical training of the Interior Ministry units directly in contact with offenders

Ключевые слова: физическая подготовка; спорт; МВД России; преступность; образовательный процесс; методика преподавания.

Keywords: physical training; sports; the Ministry of Internal Affairs of Russia; crime;

educational process; teaching methods.

Качественное улучшение образовательного уровня курсантов вузов МВД России достигается в комплексном эффективном взаимодействии следующих факторов:

- достаточное количество отведенных учебных часов;
- обеспечение необходимым материально-техническим оборудованием и инвентарем;
- профессиональный подход профессорско-преподавательского состава; развитие умений и навыков курсантами во время часов самоподготовки;
- субъективное стремление курсантов к самосовершенствованию;
- избрание различных методик, введение творческих подходов к обучению.

Уяснение педагогических особенностей организации огневой и физической подготовки по месту службы сотрудника представляется важным в связи с пониманием процесса профессиональной подготовки как непрерывного, имеющего тесную взаимосвязь с начальным профессиональным обучением и обусловленного дидактическими и общепедагогическими закономерностями. В данном случае огневая и физическая подготовка по месту службы сотрудника предстает как этап совершенствования специальных профессиональных компетенций и готовности правомерно и эффективно применять меры непосредственного принуждения в практической деятельности. Подготовка сотрудников органов внутренних дел к правомерному и эффективному применению мер непосредственного принуждения всегда была практикоориентирована, в современном смысле – «компетентна» даже тогда, когда это понятие не являлось ключевым в образовании и профессиональной подготовке.

Современные научно-технические процессы практически невозможны без широкого внедрения и использования современных методологических подходов и технологий, в том числе в сфере подготовки сотрудника ОВД для выполнения возложенных на него задач, которые позволяют реализовывать множество разноплановых научно-технических и технологических задач за кратчайшие промежутки времени [2].

Однако, реальная практическая ценность этой подготовки в прошлом, как и сегодня, ограничивается несовпадением целей и задач специального прикладного обучения и его содержания, недостаточной согласованностью ключевых параметров подготовки и требований практики.

Эти противоречия усиливаются на фоне чрезмерной регламентации профессиональной подготовки, выраженной в консервативной и негибкой технологии действующих наставлений по организации огневой и физической подготовки. Конструирование адекватных целей является первым шагом к содержательному наполнению педагогического процесса обучения и профессиональной подготовки. Например, огневая подготовка сотрудников органов внутренних дел осуществляется в строгом соответствии с регламентирующими нормативными правовыми документами и решает две основные задачи:

1. Приобретение сотрудниками органов внутренних дел знаний о применении

огнестрельного оружия, материальной части огнестрельного оружия и боеприпасов, их тактико-технических характеристик, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

2. Формирование у сотрудников необходимых умений и навыков правомерного применения физической силы, специальных средств, оружия и боеприпасов; ведения огня в различной обстановке; быстрого обнаружения цели и определения исходных установок для стрельбы и гранатометания; умелых и эффективных действий с оружием и боеприпасами во время стрельбы и гранатометания [1].

В научной и методической литературе профессиональные компетенции рассматриваются как некая система побуждений и потребных личностных и профессиональных качеств. Применительно к сотруднику органов внутренних дел можно выделить следующие компоненты профессиональной компетентности в области применения ФС (физическая сила), СС (специальная сила), ОО (огнестрельное оружие).

Система физической подготовки МВД России в перспективе должна строиться на дифференцированном подходе к обучающемуся, его здоровью, физическому состоянию, двигательной подготовленности. Преподаватель должен индивидуально подходить к каждому курсанту для поиска оптимальных путей реализации программы обучения, которая в русле дифференцированного подхода должна учитывать личностные особенности обучающихся.

В связи с этим, разработаны направления, по которым требуется модернизация современной системы физического воспитания для того, чтобы она отвечала требованиям, предъявляемым на сегодняшний день к сотрудникам полиции:

1) внеурочная работа с курсантами, что позволит им закрепить полученные на учебных парах знания;

2) подготовка планов учебных занятий по физической подготовке, с учетом индивидуального подхода к каждому курсанту;

3) периодическое повышение квалификации преподавателей кафедры физической подготовки, а также развитие их профессионального мастерства и психолого-педагогического уровня;

4) развитие тесного сотрудничества с курсовым звеном в сфере физического воспитания курсантов во внеурочное время;

5) введение большего количества показательных занятий у преподавателей кафедры физической подготовки для формирования общего подхода к обучению курсантов, выработке методических рекомендаций проведения занятий для преподавателей, а также закрепление творческого подхода ведения занятий (данное направление в большей степени необходимо начинающим преподавателям кафедры физической подготовки);

6) развитие тылового и материально-технического обеспечения кафедр физической подготовки, что обусловлено работой руководителей образовательного учреждения, а также со стороны преподавателей кафедры физической подготовки.

Как уже было отмечено, физическая подготовка включает в себя общую физическую подготовку и специальную. При этом, наиболее важной для решения служебных задач, возникающих в ежедневной практической деятельности органов

внутренних дел, является именно специальная подготовка, так как именно в ее рамках решаются различного рода задачи по обеспечению разносторонней физической подготовленности.

Одним из важнейших является так называемый мотивационно-ценностный компонент специальной профессиональной компетентности, как ярко выраженная субъективная детерминанта успешности профессиональной деятельности, играющий важнейшую роль в освоении сотрудником специальных знаний, умений и навыков.

Сотрудник органов внутренних дел должен обладать следующими личностными качествами:

- быть мотивирован сам и прилагать постоянные усилия в направлении формирования у себя потребности самосовершенствованию, к овладению специальными знаниями, умениями и навыками;
- осознавать социальную значимость профессиональной деятельности и персональную ответственность за качество своей профессиональной подготовки; быть ориентированным на формирование целостной компетенции, а не ограничиваться отдельными ее составляющими, к примеру, техникой эффективного применения боевых приемов борьбы или техникой меткого выстрела и так далее [3];
- стремиться к постоянному повышению своей квалификации, расширению границ своего опыта, поскольку это способствует личностному росту и профессиональному самосовершенствованию.

Профессиональные компетенции должны формироваться в процессе решения смоделированных ситуаций оперативно-служебной деятельности. Поскольку формирование компетенций сотрудника полиции в области правомерного и эффективного применения ФС, СС и ОО целесообразно осуществлять по всем предметным направлениям и отраслям знаний компетенции, содержательная сторона когнитивного компонента компетенции должна включать набор знаний, соответствующих правовому, тактическому и техническому разделам подготовки.

Очевидно, что разнообразные умения и навыки, обеспечивающие способности правомерных и эффективных действий, зависят и от развития когнитивного, и от выраженности мотивационно-ценностного компонентов профессиональной компетентности сотрудника. Поскольку характер компетенций носит метапредметный (межпредметный) характер, то и содержание вопросов в процессе формирования умений и навыков у сотрудников не сводится только к огневой, правовой или физической подготовке.

Литература

1. Литвин Д. В. Педагогический анализ квалификационных требований профессионального обучения сотрудников полиции в области применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 83-87.

2. Левков Р. В. О Развитии гибкости в системе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. институт Министерства внутренних дел. Могилев, 2018. Вып. 6. С. 107–114.

3. Дворкин В. М. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании // Вестник Сибирского юридического института МВД России. 2015. №3. С. 87-91.

References

1. Litvin D. V. *Pedagogicheskiy analiz kvalifikatsionnykh trebovaniy professional'nogo obucheniya sotrudnikov politsii v oblasti primeneniya fizicheskoy sily, spetsial'nykh sredstv i ognestrel'nogo oruzhiya [Pedagogical analysis of qualification requirements of professional training of police officers in the field of the use of physical force, special means and firearms]. Sovershenstvovanie fizicheskoy, ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Fizicheskaya podgotovka i sport. Sbornik statey [Improvement of physical, fire and tactical-special training of law enforcement officers. Physical training and sports. Collection of articles]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia, 2015, pp. 83-87.*

2. Levkov R. V. *[On the development of flexibility in the system of professionally applied physical training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus]. Aktual'nye voprosy prava, obrazovaniya i psikhologii : sb. nauch. tr. [Topical issues of law, education and psychology : collection of scientific tr.]. Mogilev, Mogilev. institute of the Ministry of Internal Affairs Publ., 2018, Vol. 6. pp. 107-114.*

3. Dvorkin V. M. . *Optimizatsiya uchebno-vospitatel'nogo i trenirovochnogo protsessa v uchebnykh zavedeniyakh vysshego obrazovaniya. Zdorovyy obraz zhizni kak faktor profilaktiki narkomanii [Optimization of the educational and training process in educational institutions of higher education. Healthy lifestyle as a factor of drug addiction prevention]. Vestnik Sibirskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2015, no. 3, pp. 87-91.*

УДК 796.011.1

**ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ГИБДД****PROBLEMATIC ASPECTS AND MAIN DIRECTIONS OF IMPROVING THE PROCESS
OF PHYSICAL TRAINING OF TRAFFIC POLICE OFFICERS****Солопова Ксения Игоревна**

слушатель

младший лейтенант полиции

факультет подготовки специалистов ГИБДД

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Solopova Ksenia Igorevna

student

junior police lieutenant

faculty of training of traffic police specialists

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Моськин Сергей Александрович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Moskin Sergey Alexandrovich

senior lecturer

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Oryol, Russia

Аннотация. В статье рассматривается вопрос, связанный с организацией занятий по служебно-прикладным видам спорта, определяется их значение в развитии физической подготовки сотрудников ГИБДД. Кроме того, изучаются навыки и умения, которые прививаются в ходе занятий служебно-прикладными видами спорта.

Abstract. The article discusses the issue related to the organization of classes in service-applied sports, determines their importance in the development of physical training of traffic police officers. In addition, the skills and abilities that are instilled in the course of service and applied sports are studied.

Ключевые слова: служебно-прикладной спорт; физическая подготовка; профессиональная подготовка; сотрудник ГИБДД; профессиональные качества; курсант.

Keywords: service-applied sports; physical training; professional training; traffic police officer; professional qualities; cadet.

Не вызывает сомнения то обстоятельство, что в настоящее время значительная часть обучающихся образовательных организаций Министерства внутренних дел (МВД) России по очной форме обучения составляют недавние выпускники общеобразовательных школ, то есть, 17-18 летние юноши и девушки. Лишь незначительная часть курсантов и слушателей вузов Министерства внутренних дел (далее – МВД) России прошли службу в Вооруженных Силах Российской Федерации, что вызывает обоснованную тревогу сотрудников кафедр физической, огневой и тактико-специальной подготовки в плане их возможности силового задержания правонарушителей.

Еще одним из тревожных моментов в области совершенствования служебно-прикладной физической подготовки сотрудников ГИБДД вызывает процентное соотношение курсантов девушек, обучающихся по некоторым специальностям в вузах МВД России. Вместе с тем, в силу выполнения своих должностных обязанностей курсантам вузов МВД России еще на младших курсах обучения зачастую приходится нести службу, что предполагает возможность силового задержания правонарушителей или пресечение беспорядков, обеспечение как личной безопасности сотрудников ГИБДД, так и безопасности граждан [2, с. 98].

В целом, задачами физической подготовки сотрудников Госавтоинспекции являются: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач; овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование [1, с. 93].

Исходя из вышеизложенного, подготовка за период обучения в высшем учебном заведении МВД России квалифицированных специалистов, способных квалифицированно выполнять служебные задачи, является одной из первостепенных задач вузов МВД России и предполагает совместную целенаправленную деятельность профессорско-преподавательского и начальствующего состава вузов.

Отметим, что сотрудники ГИБДД в процессе своей профессиональной деятельности постоянно подвергаются воздействию негативных факторов окружающей среды, психоэмоциональным перегрузкам, стрессовым состояниям. Все это обуславливает необходимость сотруднику ГИБДД иметь высокую физическую, моральную подготовленность, уметь контролировать себя в подобных ситуациях, не поддаваться на провокации, быть готовым в любой момент принять единственное правильное решение. Главная составляющая работы в органах внутренних дел – это физическая подготовка, которой уделяется особое внимание и контроль. Так как от физических качеств и умения правильно и эффективно применять боевые приемы борьбы может зависеть жизнь и здоровье не только самого сотрудника ГИБДД, но и граждан [1, с. 255].

Мы считаем, что по дисциплине «Физическая подготовка», с курсантами и слушателями очной формы обучения в вузах МВД России, преподаватели в большей степени должны использовать комплексную форму проведения практических занятий, предполагающую использование на занятиях по разделу «Боевые приемы борьбы» элементов борьбы, рукопашного боя или бокса, отработку болевых

приемов борьбы.

Сотрудникам и работникам кафедр физической подготовки необходимо проводить практические занятия не путем демонстрации тех или иных приемов на несопротивляющемся ассистенте, а при его умеренном сопротивлении, достаточно высокой психофизической мобилизации обучающихся на фоне их утомления с использованием элементов психологической полосы препятствий, световых и шумовых эффектов.

Необходимо отметить, что положительным фактом является то обстоятельство, что значительное количество сотрудников и работников кафедр физической подготовки имеют высшее специальное (педагогическое) образование, существенная часть имеет ученые степени или звания именно по педагогическим специальностям. Профессорско-преподавательский состав кафедр физической подготовки не понаслышке знаком с педагогическими принципами обучения, принципами спортивной тренировки, основами физиологии и анатомии человека. Хотелось бы, чтобы и диссертационные исследования, проводимые сотрудниками и работниками кафедр физической, огневой и тактико-специальной подготовки были посвящены проблемам совершенствования служебно-прикладной физической подготовки в образовательных организациях МВД России.

Практически каждый выпускник вуза МВД России после окончания учебы в образовательной организации должен уметь самостоятельно организовать и провести учебное занятие по физической подготовке в территориальном органе МВД России. Еще одним направлением совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ГИБДД является развитие и пропаганда служебно-прикладных видов спорта, повышение роли и места физической культуры и спорта среди обучающихся вузов МВД России, повышение положительного имиджа сотрудника ГИБДД среди студенческой молодежи. Это возможно достичь путем участия курсантов и слушателей в соревнованиях краевой (областной) Универсиады среди вузов, чемпионатах МВД России, городских, краевых, всероссийских и международных соревнованиях. Отрадно видеть, когда обучающиеся немногочисленных вузов системы МВД России наравне соревнуются, а зачастую и одерживают победу над студентами гражданских вузов в таких значимых для сотрудников правоохранительных органов видах спорта, как многоборье ГТО, самбо, дзюдо, лыжные гонки, легкая атлетика, гиревой спорт и др.

Одной из форм пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся вузов правоохранительных органов могут служить встречи обучающихся со знаменитыми спортсменами, учеными, занимающимися исследованиями и решением проблем в области физического воспитания, здорового образа жизни и спортивной тренировки.

Для поддержания физического здоровья сотрудников ГИБДД и развития их профессиональных навыков в программу обучения курсантов образовательной системы МВД включены служебно-прикладные виды спорта, на основе которых строится вся система физической подготовки. Для уже действующих сотрудников органов внутренних дел постоянно проводятся курсы повышения квалификации и регулярные занятия по физической подготовке, которые так же строятся исходя из значения

служебно-прикладных видов спорта. Кроме того, проводятся спортивно-массовые мероприятия, в которых обучающиеся могут поучаствовать в соревнованиях и сравнить свою подготовленность с другими. Для того, чтобы процесс занятий физической подготовкой давал большой результат, в настоящее время уделяется огромное внимание материально-техническому оснащению учебного процесса.

Создаются условия, необходимые для выполнения физических упражнений: строятся новые помещения, ремонтируются старые, реконструируются стадионы, приобретаются новые тренажеры. В образовательных программах высшего образования предусмотрены различные формы проведения занятий. Что касается физической подготовки, то чаще всего в образовательных организациях проводятся именно практические занятия. Тем не менее, хочется сказать, что все виды проводимых занятий схожи друг с другом. Они преследуют за собой одну цель – совершенствование уровня физической подготовки. Так же все проводимые занятия дополняют друг друга, что позволяет восполнить пробелы одного занятия другим.

Учитывая то, что, например, курсанты большую часть своего времени проводят именно в институте, то на их спортивной базе создаются все условия для совершенствования физической подготовленности по различным служебно-прикладным видам спорта.

Также без проведения спортивно-массовых мероприятий не должен обходиться учебный процесс, так как здесь обучающихся формируются такие профессиональные качества, которые невозможно получить на практических или семинарских занятиях. Так же хочется отметить, что спортивно-массовые мероприятия включают в себя не только проведения соревнований по служебно-прикладным видам спорта, но и походы, туристические слеты.

Благодаря таким разнообразным формам учебного процесса, у будущих сотрудников ГИБДД не только развивается физическая подготовленность, но и обеспечивается разносторонний активный досуг, общение со своими коллегами и преподавателями в неформальной свободной обстановке. Все это помогает сплотить коллектив и лучше понимать друг друга уже в процессе учебной деятельности

Служебно-прикладные виды спорта имеют огромное значение в обучении, именно поэтому ими занимаются многие сотрудники ГИБДД, как в образовательных организациях, так и во время прохождения службы в подразделениях. Благодаря таким занятиям повышается уровень физической подготовки, приобретаются новые навыки и умения, которые необходимы для работы в органах внутренних дел, кроме того, формируется психическая устойчивость к воздействию негативных факторов служебной деятельности. Поэтому в процессе такой работы формируются физически подготовленные кадры, готовые не только защищать честь своего подразделения на соревнованиях различного уровня, но и общественный порядок и безопасность граждан на улицах городов [3, с. 20].

Изучив учебную программу учебных организаций МВД, в частности разделы физической подготовки, мы можем сделать вывод о том, что каждое занятие по служебно-прикладным видам спорта вносит большой вклад в физическое и нравственное развитие личности сотрудника полиции и имеет большое значение в приобретении профессионально важных навыков и умений, которые необходимы в про-

цессе уже непосредственного осуществления своих служебных обязанностей сотрудником полиции.

Для тренировки эмоциональной напряженности, рекомендуется выполнение следующих упражнений:

- 1) участие в эстафете, в которую включены этапы с выполнением задач, требующих проявления смелости, решительности;
- 2) участие в командных видах спорта;
- 3) скалолазание.

Стойкость. Наиболее эффективное формирование стойкости, происходит в процессе физического воспитания. Выполнение упражнений на выработку стойкости должны содержать элементы, вызывающие чувство внутренней борьбы со своими страхами и преодоления трудностей. Часто они выполняются в неблагоприятных погодных условиях и, исходя из цели выполнения, в большей степени связаны с нервным напряжением. Формирование стойкости происходит за счет не только волевого фактора, но и приложения физиологических усилий. Это значит, что занятие упражнениями, направленными на формирование стойкости, должно происходить медленно и постепенно.

Упражнения на формирование стойкости:

- 1) участие в забегах по пересеченной местности, на большие расстояния;
- 2) преодоление водной дистанции различной протяженности;
- 3) преодоление специальных полос препятствий;
- 4) борьба с разными противниками, имеющими превосходство в силе;
- 5) участие в различных турпоходах;
- 6) лыжные гонки, лыжные переходы,
- 7) веломарафон;
- 8) ныряние с задержкой дыхания на время.

Будущему сотруднику ГИБДД во время занятий физической культурой и спортом необходимо знать, что человеческий организм — сложная и саморегулирующая биологическая система, на нее воздействуют и природные и социально-экологические факторы.

Контроль и анализ умственной и физической работы может помочь успешно достичь цели повышения работоспособности и этому следует уделять ежедневное внимание. При проведении тренировок необходимо постоянно учитывать состояние организма для распределения нагрузки.

Фиксация и учет проделанной тренировочной работы позволяют изучить ход и эффективность тренировочного процесса, скорректировать план тренировок, для этого рекомендуется ведение дневника самоконтроля, в котором будут отражены следующие данные:

- 1) количество проведенных тренировок за определенный период;
- 2) вид тренировки и интенсивность выполнения упражнений;
- 3) достигнутые результаты и достижения.

В ходе осуществления самоконтроля и учета тренировок, результаты могут быть представлены в ряде количественных показателей: таких как, частота сердечных сокращений, масса тела, объем тренировочных нагрузок во время занятий физи-

ческой культурой, результаты прохождения различных функциональных тестов, зачетные и спортивные результаты и другие.

В результате проведенного нами исследования необходимо сделать выводы:

Во-первых, выбор курса по которому предстоит двигаться будущему сотруднику полиции в спортивной деятельности и формы тренировочных занятий зависят, прежде всего, от мотивации курсанта или слушателя, от того какие цели хочет он достичь в процессе этих занятий. Данное формирование происходит под влиянием разнообразных факторов, влияющих на образ жизни будущего сотрудника ГИБДД.

Во-вторых, чаще всего целями самостоятельной физической активности являются следующие причины:

- активный и здоровый отдых;
- развитие и укрепление спортивных навыков;
- улучшение состояния здоровья;
- сдача нормативов по физической подготовке для получения определенной квалификации, классности.

В-третьих, выбор направленности стоит корректировать в зависимости от возрастных показателей, состояния здоровья, уровня индивидуальной физической подготовленности и физического развития. Самая доступная форма — это утренняя физическая зарядка, занятия в спортивном зале, которым отдается наибольшее предпочтение курсантами и слушателями учебного заведения МВД России.

В-четвертых, для достижения качественного эффекта от занятий надо включать комплекс упражнений, который способствует тренировке всех группы мышц, а также упражнения на гибкость и упражнения для дыхания.

В-пятых, любой комплекс физических упражнений следует составлять с учетом состояния здоровья, возрастного показателя, физической подготовленности, условий и мест занятий.

Литература

1. Баркалов С. Н. Анализ практики и условий применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2014. № 2 (59). С. 93-98.

2. Алдошин А. В. Особенности управления работоспособностью в служебной деятельности сотрудников ГИБДД // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова*. 2017. № 1 (70). С. 98-100.

3. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России в свете формирования готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции // *Автономия личности*. 2020. № 2 (22). С. 19-23.

4. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты совершенствования силовых качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // *Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования*. 2019. № 1 (2). С. 255-259.

References

1. Barkalov S. N. *Analiz praktiki i usloviy primeneniya boevykh priemov bor'by sotrudnikami organov vnutrennikh del [Analysis of the practice and conditions of the use of fighting techniques by employees of internal affairs bodies]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2014, no. 2 (59), pp. 93-98.*
2. Aldoshin A. V. *Osobennosti upravleniya rabotosposobnost'yu v sluzhebnoy deyatelnosti sotrudnikov GIBDD [Features of performance management in the official activities of traffic police officers]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2017, no. 1 (70), pp. 98-100.*
3. Barkalov S. N. *Aktual'nye aspekty sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii v svete formirovaniya gotovnosti k obespecheniyu lichnoy bezopasnosti sotrudnikov politsii [Actual aspects of improving physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the light of the formation of readiness to ensure the personal safety of police officers]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2020, no. 2 (22), pp. 19-23.*
4. Kuznetsov M. B. *Nekotorye aspekty sovershenstvovaniya silovykh kachestv u kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii, obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD [Some aspects of improving the strength qualities of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, studying in the profile of the traffic police]. Upravlenie deyatelnost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Management of road safety activities: state, problems, ways of improvement, 2019, no. 1 (2), pp. 255-259.*

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ****THEORY AND PRACTICE OF PERSONAL SECURITY OF POLICE OFFICERS****Алтунин Алексей Юрьевич**

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Altunin Alexey Yuryevich

lecturer

department of fire training and activities of

internal affairs bodies in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье уделено внимание теории и практике личной безопасности, так как доктринальные изложения личной безопасности немного разнятся с практическими аспектами применения тех навыков, тактик и методик, которые требуются от сотрудника правоохранительных органов в той или иной ситуации. Вопрос личной безопасности стоит достаточно остро не только в отношении граждан, но и в отношении сотрудников правоохранительных органов, поскольку их жизнь подвергается опасности по долгу службы, чего на практике практически невозможно избежать. Исследовать вопросы факторов, подвергающих опасности жизнь и здоровье человека в процессе выполнения его должностных обязанностей следует не только с позиции практики, но и теории, что в полной мере отражено в данной статье. Поскольку правоохранительные органы являются государственной структурой, обеспечивающей порядок и охраняющей безопасность граждан, рассматривать сотрудника полиции необходимо в качестве объекта, наиболее подверженного опасности ввиду его профессиональной деятельности.

Abstract. This article focuses on the theory and practice of personal security, since the doctrinal statements of personal security differ slightly from the practical aspects of applying the skills, tactics and techniques that are required from a law enforcement officer in a criminal situation. The issue of personal security is quite acute not only in relation to citizens, but also in relation to law enforcement officers, since their lives are in danger on duty, which in practice is almost impossible to avoid. It is necessary to investigate the issues of factors endangering the life and health of a person in the process of performing his official duties not only from the standpoint of practice, but also theory, which is fully reflected in this article. Since law enforcement agencies are a state structure that ensures order and protects the safety of citizens, it is necessary to consider a police officer as an object most exposed to danger due to his professional activities.

Ключевые слова: личная безопасность; теория и практика; сотрудник правоохранительных органов; применения навыков и умений; практический и теоретический опыт.

Keywords: personal security; theory and practice; law enforcement officer; application of

skills and abilities; practical and theoretical experience.

Актуальность данного исследования обуславливается тем, что деятельность правоохранительных органов – это деятельность, которая сопряжена с постоянной психоэмоциональной и физической нагрузкой для организма человека. Вызвано это тем, что сотрудники таких структур сталкиваются каждый день с криминальными элементами – правонарушители/преступники. В связи с этим, сотрудники правоохранительных органов наделены правом применять огнестрельное оружие, специальные средства и физическую силу согласно действующему законодательству. Применение всего выше перечисленного, направлено не только для пресечения правонарушения или преступления, но и также на сохранение собственного здоровья и жизни сотрудника правоохранительных органов. Тем самым и вызвана актуальность данной научной статьи, так как соблюдение мер личной безопасности позволят сотруднику сохранить не только свое здоровье, но и жизнь.

Безусловно стоит сказать и том, что сотрудники правоохранительных органов – это особая специфическая группа людей, на которую постоянно воздействуют негативные факторы: ненормированный рабочий день, стресс, физическая и психическая перегрузка.

Личная безопасностью сотрудников органов внутренних дел (ОВД) – это совокупность таких элементов, как риск, угроза, опасность и оперативная обстановка, а также способы и средства безопасности, которые может эффективно применить сотрудник ОВД вне зависимости от сложившейся обстановки (имеется ввиду в условиях сложной оперативной обстановки или в бытовой сфере жизнедеятельности) [1]. Личная безопасность сотрудника ОВД – это своего рода комплекс знаний, который включает в себя физическую, психо-эмоциональную, правовую и тактическую подготовку. Все представленные элементы важны в совокупности, так как используя их по отдельности сотрудник не сможет в должной степени обезопасить себя и своих товарищей от внешних угроз.

При этом проблема соблюдения мер личной безопасности сотрудниками правоохранительных органов остается довольно актуальной. Вызвано это тем, что сотрудников нельзя обучить личной безопасности основываясь лишь на теоретических аспектах. Безусловно нужны практические тренировки с муляжами, по выработки реакции, оценки окружающей обстановки и многое другое.

Для того, чтобы более детально поговорить о сути научного исследования, для начала разберем теоретические и практические аспекты личной безопасности, а затем сравним их.

Все сотрудники правоохранительных органов проходят специальную подготовку, где они приобретают навыки и умения владения огнестрельным оружием, а также боевыми приема борьбы (специальная физическая подготовка) [2].

Все сотрудники органов внутренних дел обучаются навыкам и приемам борьбы согласно Приказу Министерства внутренних дел (МВД) России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». В данном Приказе основным средством для достижения физической «грамотности» представлены два вида

упражнений:

1) общая физическая подготовка (направленное на развитие силы, быстроты и ловкости, выносливости);

2) служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы);

Боевые приемы борьбы носят также и другое название – специальная физическая подготовка. Данный термин «специальная» присвоен из-за ряда особенностей, которые встречаются при организации изучения и овладения данными приемами. Рассмотрим данные специфические особенности поподробнее:

1. Первая особенность заключается в том, что данные приемы, как уже было отмечено, направлены на защиту самого сотрудника в-первую очередь. То есть они связаны с причинением телесного вреда другим лицам. Стоит брать во внимание, что порой применяя физическую силу сотрудник ОВД не рассчитывает уровень силы, которые применяет на какое-либо лицо. Сотрудник также не всегда может знать физические особенности лица (разного рода анатомические болезни, связанные с легкой хрупкостью костей и прочее).

Обращаясь к Федеральному закону от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции», а именно, к ч. 3 ст. 19 Порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия – там четко прописано, что сотрудник полиции обязан, стремится к минимизации ущерба.

То есть идет явное противоборство, которое связано с безопасностью собственной жизни сотрудника при применении боевых приемов борьбы и сведением такого ущерба к минимуму.

При организации занятий по применению боевых приемов борьбы, безусловно, нужно это учитывать и разъяснять сотрудникам, учить правильному и грамотному применению физической силы – с соблюдением правил собственной безопасности и соблюдением закона.

2. Вторая особенность заключается в том, что данным Приказом установлен исчерпывающий перечень боевых приемов борьбы, а также при их выполнении соперник должен занять определенную позицию для того, чтобы на него применили тот или иной прием.

То есть сотрудник ОВД зная и умея применять данные приемы, оказавшись в реальной обстановке с лицом, в отношении которого нужно применить физическую силу ограничивается теми рамками и правилами, которые заложили в него в процессе обучения. Самым ключевым здесь выступает вариантность применения удара, броска и так далее, которому не всегда учат сотрудников при применении физической силы.

Данным критерием я хочу подчеркнуть то, что Приказ не может включать в себя всевозможные приемы и варианты событий для их применения. Не стоит ограничиваться каким-либо определенным положением и стойкой для применения того или иного приема. Организатор (преподаватель) обязан это учитывать и растолковывать сотрудникам ОВД, для того чтобы не сталкиваться с такой проблемой в жизни.

3. Данные навыки могут быть доведены до совершенства лишь в специфической деятельности, то есть в условиях контактного противоборства, в непред-

сказуемой, постоянно изменяющейся ситуации.

Тем самым, я хочу сказать, что организатор обучения специальной физической подготовки обязан создать такую ситуации во время проведения занятий, хотя бы немного приближенной к реальной практики. Например, создать для обучающихся дефицит времени на обдумывание и применение приема; применить неожиданный захват или удар – то есть проверить реакцию и скорость ответных действий; вместо ножа достать из кармана пистолет (муляж) и тому подобное.

Таким образом у обучающихся сложится представление о жизненных ситуациях, с которыми сталкиваются сотрудники в живую.

Наставление же в свою очередь представляет идеальные ситуации оказания противодействия сотрудникам, реальный и практический опыт сотрудники получают в специфической обстановке. Приказ лишь подготавливает сотрудников полиции к выполнению служебных задач, а не прописывает четкого выполнения приемов и ударов в реальной ситуации. Наставник при организации должен это учитывать и понимать, исходить из своего жизненного опыта при применении физической силы [3].

Аналогичная разница теории и практики с огнестрельным оружием.

Существуют общие положения, определяющие правила применения огнестрельного оружия. Такие положения закреплены в действующем Российском законодательстве в виде правовых норм (статей) и доктринальных источниках – сборники по тактике применения огнестрельного оружия.

И так, применение огнестрельного оружия должно сопровождаться соблюдением следующих правил [4]:

Оценка ситуации. Сотрудник ОВД в случае возникновения каких-либо ситуаций, при которых требуется применить огнестрельное оружие, должен опираться на нормы законы (ст. 23-24 Федеральный Закон «Полиции»). Далее в действие вступают тактические (практические) моменты, связанные с выбором положения для стрельбы (стоя, с колена или лежа);

Извлечение оружия из кобуры. Правильное и быстрое извлечение позволит сотруднику ОВД сократить то время, которое возможно спасет его или чью-то жизнь (здоровье);

Наведение на цель и минимизация ущерба. Безусловно выше перечисленные факторы важны при применении огнестрельного оружия. Однако, зачастую сотрудники полиции боятся применять огнестрельного оружия, так как в динамичных условиях пресечения преступления далеко не всегда получается соблюсти правило минимизации ущерба.

Также следует следовать следующим правилам. При обращении с огнестрельным оружием во избежание случайного выстрела себе в руку или ногу, следует досылать патрон в патронник так, чтобы исключить касания оси ствола. Указательный палец, которым сотрудник прожимает спусковой крючок, всегда должен находиться на затворе, кроме моментов прицеливания и ведения огня. В противном случае сотрудник может случайно нажать на спусковой крючок и выстрелить [5].

Также Федеральным законом «О полиции» сотрудникам ОВД разрешено производить предупредительный выстрел в безопасном направлении. Нужно понимать,

что безопасное направление должно быть выбрано таким образом, чтобы избежать рикошетов, возможного появления людей или животных, легковоспламеняющихся жидкостей и прочее.

Кобура должна быть с сильной стороны сотрудника. Штатные закрытые кобуры носят всегда с правой стороны, однако, для левшей рекомендуется носить левосторонние кобуры, так как это позволит им намного быстрее и эффективнее извлечь оружие в экстренной ситуации.

Также по всем техникам безопасности запрещается направлять огнестрельное оружие вне зависимости от того заряжено оно или нет в сторону людей или возможного их появления. Известны случаи, когда сотрудники правоохранительных органов на учебных стрельбах нарушая данное требование, будучи убеждены, что оружие не заряжено, наводят его на стену, в себя или своего товарища и производят выстрел. Как правило, все заканчивается тяжелым ранением одного из сотрудника, а иногда и смертью [6].

Также при выполнении кувырков, резких разворотов, бега и прочего активного движения с огнестрельным оружием, оно должно быть постановлено на предохранитель и направлено в безопасное направление. Может произойти ситуация, при которой сотрудник правоохранительных органов потеряет равновесие и упадет на землю, после чего произойдет случайное нажатие на спусковой крючок.

Все выше перечисленные правила – это всего лишь общие положения, которые настоятельно рекомендуется соблюдать вне зависимости от вида несения службы: охрана общественного порядка, конвоирование лица, тренировочная стрельба и прочее.

Как мы видим, основной закон о полиции прописывает лишь общие законодательные положения о применении огнестрельного оружия. Та же ситуация и с доктринальной литературой, где подробно изложены тактические моменты извлечения оружия из кобуры, стрельбы, работы в составе группы и прочее. Однако, все это не позволит подготовить сотрудника ОВД к практическим испытаниям. Все это достигается постоянными тренировками с оружием, выработкой мышечной памяти, тактического мышления.

Таким образом анализируя теорию и практику личной безопасности сотрудников ОВД мы видим, что невозможно полностью подготовить сотрудника к практическим условиям несения службы, так как это вызвано спецификой конкретной ситуации, подготовленностью преступных лиц, психологическим отношением самого сотрудника и его товарищей, а также многим другим. Личная безопасность напрямую зависит от сотрудника, его готовности оперативнопринимать решения в той или иной ситуации, его умении обращаться с оружием, специальными средствами и боевыми приемами борьбы. Для успешного и безопасного несения службы все вышеперечисленное должно быть изучено в теории и отработано на практике, имитируя различные ситуации.

Литература

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Еремин Р. В. Подготовка сотрудников ОВД при

проведении учебно-тренировочных сборов по служебно-прикладным видам спорта : // Орел : Орловский юридический институт России, 2017. 343 с.

2. Фроленков В. Н. Основы организации процесса физической подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 74-80.

3. Губенков А. О. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел при проведении задержания вооруженных преступников как один из элементов национальной безопасности России // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 35-40.

4. Хрыков И. С. Некоторые аспекты личной безопасности // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 175-179.

5. Николаев С. А., Ляхов П. В. К вопросу обучения будущих сотрудников органов внутренних дел личной безопасности на основе реальных ситуаций // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых : материалы X Международной научной конференции (Шуя, 7-8 июня 2017 г.) /отв. ред. А.А. Червова. Шуя : Изд-во Шуйского филиала Ивановского государственного университета, 2017. 206 с.

6. Савчук Н. А. Некоторые аспекты применения огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 154-156.

References

1. Barkalov S. N., Gerasimov I. V., Eremin R. V. Podgotovka sotrudnikov OVD pri provedenii uchebno-trenirovochnykh sborov po sluzhebno-prikladnym vidam sporta [Training of police officers during training camps for service and applied sports]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2017, 343 p.

2. Frolenkov V. N. Osnovy organizatsii protsessy fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii [Fundamentals of the organization of the process of physical training of police officers]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 5 (50), pp. 74-80.

3. Gubnikov A. O. Lichnaya bezopasnost' sotrudnikov organov vnutrennikh del pri provedenii zaderzhaniya vooruzhennykh prestupnikov kak odin iz elementov natsional'noy bezopasnosti Rossii [Personal security of employees of internal affairs bodies during the detention of armed criminals as one of the elements of national security of Russia]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2021, no. 1 (24), pp. 35-40.

4. Khrykov I. S. Nekotorye aspekty lichnoy bezopasnosti [Some aspects of personal security]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 1 (46), pp. 175-179.

5. Nikolaev S. A., Lyakhov P. V. [On the issue of training future employees of the internal affairs bodies of personal security based on real situations]. Shuyskaya sessiya studentov, aspirantov, pedagogov, molodykh uchenykh. Materialy X Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii (Shuya, 7-8 iyunya 2017 g.) [Shuya session of students, graduate students, teachers, young scientists: materials of the X International Scientific Conference (Shuya, June 7-8, 2017)]. Shuya, Shuya branch of Ivanovo State University Publ., 2017, 206 p. (In Russia).

6. Savchuk N. A. Nekotorye aspekty primeneniya ognestrel'nogo oruzhiya sotrudnikami organov vnutrennikh del [Some aspects of the use of firearms by employees of internal affairs bodies]. Nauka-2020 – Science-2020, 2020, no. 6 (42), pp. 154-156.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В СИСТЕМЕ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И КУРСАНТАМИ В ПРОЦЕССЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECT IN THE SYSTEM OF RELATIONS BETWEEN A TEACHER AND CADETS IN THE PROCESS OF PRACTICAL PHYSICAL TRAINING

Еремин Роман Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Eremin Roman Vladimirovich

lecturer

department of physical culture and sport

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. Важно отметить, что в социальной психологии при объяснении «целей общения» выделяются основные функции общения, такие как: контактная; информационная; побудительная; координационная; понимания; амотивная (эмоциональная); установления отношений; оказывания влияния

В результате реализации данных функций в физкультурно-спортивной деятельности происходит психолого-педагогический процесс социализации обучающихся. Вместе с тем исследование собственно межличностных отношений как важнейшего фактора профессионального взаимодействия курсантов и преподавателей в процессе занятий по физической подготовке в образовательной деятельности вузов системы Министерства внутренних дел (МВД) остается малоизученной областью педагогического знания.

Abstract. It is important to note that in social psychology, when explaining the «goals of communication», the main functions of communication are highlighted, such as: contact; informational; motivational; coordination; understanding; amotional (emotional); establishing relationships; exerting influence As a result of the implementation of these functions in physical culture and sports activities, the psychological and pedagogical process of socialization of students takes place. At the same time, the study of interpersonal relations proper as the most important factor of professional interaction between cadets and teachers in the process of physical training classes in the educational activities of universities of the Ministry of Internal Affairs remains a little-studied area of pedagogical knowledge.

Ключевые слова: образовательная деятельность; межличностные отношения; педагогические знания; формирование отношений в социальной психологии и педагогике.

Keywords: educational activity; interpersonal relations; pedagogical knowledge; formation of relationships in social psychology and pedagogy.

Поскольку физическая подготовка и спорт обладают огромным потенциалом для укрепления контактов между людьми, то именно в процессе общения, во время таких занятий, курсанты и преподаватели устанавливают контакты, информируют, побуждают, влияют и корректируют какие-либо связи в поведение друг друга, т. е. вступают в отношения на уровне взаимосвязей между собой.

Вместе с тем, исследование собственно межличностных отношений как одного из важных факторов профессионального взаимодействия курсантов и преподавателей, в процессе занятий по физической подготовке в образовательной деятельности вузов системы Министерства внутренних дел (далее – МВД), остается малоизученной областью педагогического знания. Исследование работ авторов по проблемам воспитания в вузах системы МВД показало, что анализ процессов, происходящих в данной специфической социальной среде, проводится в основном в русле оценки уровня развития коллектива [1].

Так, в исследованиях традиционно рассматриваются как доминирующие, только служебные (уставные) отношения, которые строятся на основе служебно-ролевых предписаний и уставных норм. Это, так называемые, служебные межличностные отношения «выстроенные по вертикали» и «по горизонтали». Межличностные отношения в них определяются уставными требованиями, регламентирующими и предписывающими реализацию принципов единоначалия, субординации, гуманизма. При этом, анализ этих взаимоотношений показывает, что в них имеются серьезные противоречия между характером их нормативно-предписывающей сущности и реальным восприятием их реализации в коллективах. Это обстоятельство является причиной того, что межличностные отношения могут проявлять в себе напряженный характер, а позитивное социальное развитие обучаемых затрудняется.

В социальной психологии, при объяснении «целей общения», выделяются основные функции общения, такие как: контактная, информационная, побудительная, координационная, понимания, амотивная (эмоциональная), установления отношений, оказывания влияния [2].

В результате реализации данных функций в физкультурно-спортивной деятельности происходит психолого-педагогический процесс социализации обучающихся.

Как мы видим, установление отношений является функцией общения, а главной целью – сознание и фиксирование своего места в системе ролевых, статусных, деловых, межличностных и прочих связей сообщества людей, в нашем случае курсантского коллектива.

Поэтому, для преподавателя в отношениях с курсантом необходимо и важно с самого начала рассматривать курсанта в общей системе общественных отношений, какую и представляет собой общество в целом, то есть в «социальном контексте».

Данная сторона проблемы представлена системой реальных отношений личности с внешним миром во всем его многообразии. При этом, общественная сторона социализации в обязательном порядке должна учитываться применительно к современному состоянию нашего общества, негативные стороны развития которого переносятся в служебную среду в виде психически деформированных личностей.

Проблема изучения и формирования отношений в социальной психологии, педагогике, и, в частности, «полицейской педагогике», имеет большое методоло-

гическое значение и на современном этапе развития науки. Как справедливо отмечают А. З. Минуллин, Р. Р. Халфина и Э. Ш. Шаяхметова, «система объективных социальных отношений, в которую оказывается включенным каждый человек со времени своего рождения и развития, формирует его объективные отношения ко всем сторонам действительности. Эта система отношений человека к окружающему миру и к самому себе – всегда наиболее специфическая характеристика именно личности» [1].

Вместе с тем, необходимо отметить и психолого-педагогический аспект, так как социализация личности может принять различные формы, как позитивные, так и негативные, если для формирования ее психологических качеств не организованы соответствующие условия, требующие сотрудничества, взаимопомощи, если не происходит постоянного подкрепления хода деятельности, в частности, физкультурно-спортивной, провоцированием взаимоотношений, побуждающих к проявлению различных качеств личности.

Кроме того, содержание, уровень отношений с социальной средой различны: каждый человек вступает в отношения, но и целые группы также вступают в отношения между собой, и, таким образом, личность оказывается субъектом многочисленных и разносторонних отношений. В этом многообразии А. З. Минуллин, Р. Р. Халфина и Э. Ш. Шаяхметова выделяют общественные отношения и собственно «психологические отношения личности» [1]. И хотя, структуру общественных отношений исследуют социологи и философы, полагаем целесообразным применять комплексный подход к изучению явления социализации курсантов вузов МВД. Только такой подход может дать объективное понимание процессов взаимовлияния социальной среды на личность и наоборот.

Оставаясь личностями в системе отношений между преподавателем и курсантами, на определенном этапе вступают в систему специфических отношений (служебные, личные), где в контексте отношений неизбежно проявляются индивидуальные характеристики.

В силу этого, каждая социальная роль, в данном случае роль курсанта вуза МВД, не означает заданность и приоритет каких-то очень жестких стереотипов поведения, она оставляет некоторый «диапазон возможностей» для своего исполнителя. Именно этот диапазон являет собой психолого-педагогическую основу для формирования межличностных отношений – той структуры, где осуществляется процесс социализации [3].

В соответствии с этими двумя важнейшими особенностями можно предложить следующее определение межличностных отношений как психолого-педагогической категории: «межличностные отношения – это система активных связей и зависимостей между курсантами и преподавателя, обеспечивающая реализацию накопленного и приобретение нового социального опыта, обмен (прием-передачу) ценностных установок, ориентаций в формах эмоциональных, интеллектуальных, познавательных, деятельностных взаимовлияний, целенаправленно воздействующих на поведение личного состава» [4]. В этом определении очень тесно переплетены социальная и психологическая природа межличностных отношений и их педагогическая направленность .

Поэтому межличностные отношения являются, во-первых, «фундаментом» для взаимного обмена информацией и усвоения социального опыта, через который личность овладевает знаниями, навыками, умениями в процессе деятельности и поведения. Этим самым межличностные отношения выполняют информационную и коммуникативную функции. Во-вторых, межличностные отношения являются «регенератором», осуществляющим отбор норм, правил, ориентаций поведения личности и формирование у нее качеств различного порядка, то есть выполняют фор-мирующую функцию. В-третьих, межличностные отношения являются «проводником инструмента» воздействия на личность с целью педагогической коррекции отдельных деформированных в результате негативных влияний социальной среды качеств личности.

Задачей профессионального взаимодействия курсантов является не только приспособление к условиям новой специфической среды, но, что еще важнее, преобразование личности с учетом потребностей общества [5].

В процессе занятий по физической подготовке профессиональное взаимодействие курсантов осуществляется путем теоретического изучения различных аспектов физической подготовки и спорта с непосредственным применением изученного материала в практическом аспекте физкультурно-спортивной деятельности.

Смысл, формирования такого подхода на занятиях по физической подготовке заключается в том, чтобы в процессе занятий курсанты убедились в возможности преобразования действительности, способности человека управлять своим телом, совершенствовать свои физические и духовные качества.

Важная роль при таком подходе к воспитанию принадлежит преподавателям, проводящим занятия по физической подготовке. Они обязаны объяснять необходимость физического совершенствования курсантов, изменение физического состояния организма, поведения занимающихся.

Что касается проблемных эпизодов психолого-педагогического сотрудничества преподавателя с курсантами в процессе занятий по физической подготовке в образовательной деятельности, то здесь возникает вопрос, в частности, влияния преподавателя на становление личности курсанта, где можно выделить следующие аспекты.

В первом аспекте, проблему становления личности курсанта необходимо рассматривать с позиций деятельностного подхода, согласно которому основными механизмами формирования личности выступают деятельность и общение.

Во втором аспекте, физическая подготовка как социальная деятельность рассматривается с двух разных точек зрения: с одной стороны, предметом рассматриваемой деятельности выступает соревновательность, достижение спортивного результата, с другой – воздействие на гармонизацию личности.

В третьем аспекте, наличие двух противоречивых тенденций в физической подготовке – гуманизирующей и дегуманизирующей – напрямую связано с процессом становления личности курсанта.

В четвертом аспекте, сложились различные точки зрения на то, как влияет физическая подготовка на становление личности курсанта. Одни авторы доказывают положительное влияние физической подготовки на личность, другие считают, что

усиленное занятие физической подготовки влияет не совсем адекватно на нравственное развитие личности, третьи указывают на противоречивость воздействия физической подготовки на личность.

В пятом аспекте, выделяются различные причины неоднозначности воздействия физической подготовки на личность: для одних – это специфика спортивной деятельности, «природа самого спорта»; для других – особенности социальных условий, в которых существует физическая подготовка; третьи видят причину в организации воспитательной работы с курсантами.

В шестом аспекте, ключом для понимания воздействия преподавателя на личность курсанта является исследование процесса взаимоотношений курсантов в процессе физической подготовки.

В седьмом аспекте, ведущим фактором в процессе становления личности курсанта выступает личность преподавателя. При этом выделено два типа тренеров-преподавателей: ориентированные только на спортивный результат (с узкоспортивной установкой), и преподаватели с профессионально-педагогической установкой.

При этом необходимо отметить, что курсанты в основном это непосредственно подростки. А в подростковом возрасте оценки сверстников, взаимоотношения с ними приобретают особую значимость, поэтому они наиболее чувствительны к дружескому расположению товарищей по курсу или команде. В связи с чем, преподаватель для установления положительных взаимоотношений должен обращать на это пристальное внимание. Необходимо развитие этих положительных взаимоотношений в ходе совместных занятий, так как на занятиях, для успеха очень важны взаимная поддержка и взаимосотрудничество.

В то же время следует признать, что подходы к проблеме ранней профессионализации остаются дискуссионными. Специалистами в области физической подготовки констатируется наличие достаточно острых проблем у курсантов на занятиях по физической подготовке, требующих своего решения, необходимость проведения научных исследований с целью разработки рекомендаций для практики и для ее совершенствования.

На нерешенность именно психолого-педагогических аспектов подготовки курсантов указывают также ведущие отечественные специалисты в данной сфере. Место психологии в работе преподавателя с курсантами имеет один вектор – включение педагога в решение проблем и трудностей курсантов. На данном этапе педагог должен взаимодействовать с психологом, в связи с чем:

- во-первых, психолог может оказать помощь тренеру-педагогу в проведении воспитательной работы (составление совместно с педагогом плана и или программы такой работы);
- во-вторых, ознакомить педагога с теми психологическими трудностями, которые возникают у курсантов на начальном этапе подготовки и подготовить рекомендации для снижения негативных последствий от этих проблем;
- в-третьих, разработать и предложить педагогу психотехнологии по формированию самостоятельности, ответственности, адекватной самооценки и уровню притязаний;
- в-четвертых, проанализировать с педагогом психологические проблемы,

возникающие в данной группе, и способы их решения;

- в-пятых, обучить курсантов основам психической саморегуляции.

Психологическая направленность должна заключаться в постановке долговременных целей, установке на совершенствование.

Основными психологическими средствами и методами могут стать:

1. Долговременное планирование спортивной деятельности.
2. Постоянный самоконтроль за результатами своей деятельности.
3. Максимальное использование психотехнологий, тренингов для развития необходимых психологических качеств.
4. Психоформирующая тренировка.

Таким образом, можно утверждать, что развитие внутреннего аспекта коллектива, определяемое развитием отношений в системах «преподаватель – курсант» и «курсант – курсант», зависит от установок преподавателя. Установка «только на результат» в деятельности преподавателя выступает главной причиной выращивания конфликтных взаимоотношений в коллективе. Более того, установка в деятельности преподавателя не может не повлиять на такие характеристики курсантов, как увлеченность физической подготовкой, важно знать также то, как оценивает тот или иной курсант успешность своей деятельности. Поэтому в данном направлении необходим дифференцированный подход.

Итак, физическая подготовка и спорт имеют большой потенциал для укрепления профессионального взаимодействия курсантов. Однако реализация данного потенциала возможна только путем целенаправленного психолого-педагогического руководства процессом физического совершенствования [6].

Сам потенциал заключается в приобретении положительного опыта укрепления профессионального взаимодействия курсантов в коллективной физкультурно-спортивной деятельности, направленной на совершенствование личности будущего офицера, на подготовку его к выполнению боевых и учебно-боевых задач; в эмоциональном характере самих занятий; в необходимости систематически и последовательно преодолевать трудности на пути к достижению общественно значимых целей; в общественно полезном характере физической подготовки и спорта; в сочетании личных и коллективных интересов в борьбе за лучшие спортивные результаты и физическое совершенствование.

Литература

1. Гуралев В. М. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 52 (3). С. 34–41.
2. Мальченков Е. В. Особенности влияния физической подготовленности на реализацию служебных задач на разных этапах профессионального становления сотрудников МВД России // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2012. № 2 (23). С. 119-121.
3. Халфина Р. Р., Шаяхметова Э. Ш., Данилов А. В. Физиологические особенности двигательной активности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2014. № 3-2. С. 170.

4. Баркалов С. Н. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229.
5. Динер В. Л. Теория и методика физической культуры. Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма, 2001. 227 с.
6. Кулиничев А. Н. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 3. С. 19–22.

References

1. Guralev V. M. Obespechenie prakticheskoy napravlenosti obucheniya na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke v vuzakh MVD RF [Ensuring the practical orientation of training in physical training classes at universities of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education, 2016, no. 52 (3), pp. 34-41.
2. Mal'chenkov E. V. Osobennosti vliyaniya fizicheskoy podgotovlennosti na reali-zatsiyu sluzhebnykh zadach na raznykh etapakh professional'nogo stanovleniya sotrudnikov MVD Rossii [Features of the influence of physical fitness on the implementation of official tasks at different stages of professional development of employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Vestnik Barnaul'skogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2012, no. 2 (23), pp. 119-121.
3. Khal'fina R. R., Shayakhmetova E. Sh., Danilov A. V. Fiziologicheskie osobennosti dvigatel'noy aktivnosti [Physiological features of motor activity]. Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy - International Journal of Applied and Fundamental Research, 2014, no. 3-2, pp. 170.
4. Barkalov S. N. Problemy professional'nogo obrazovaniya i sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki v sisteme MVD Rossii [Problems of professional education and improvement of physical training in the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka-2020 – Science-2020, 2016, no. 4 (10), pp. 224-229.
5. Diener V. L. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methodology of physical culture]. Krasnodar, KGAFK Publ., 2001, 227 p.
6. Kulinichev A. N. Sovershenstvovanie professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovki kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Improvement of professionally applied physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Problemy pravookhranitel'noy deyatel'nosti - Problems of law enforcement, 2015, no. 3, pp. 19-22.

УДК 796.011.3

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS****Алдошина Евгения Александровна***кандидат педагогических наук, доцент**кафедра физического воспитания**Орловский государственный аграрный университет**имени Н. В. Парахина**г. Орел, Россия***Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna***Ph. D., associate professor**department of physical education**Orel state agrarian university named N. V. Parakhina**Orel, Russia***Прилепский Александр Сергеевич***студент**кафедра физического воспитания**Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина**г. Орел, Россия***Prilepsky Alexander Sergeevich***student**department of physical education**Orel state agrarian university named after N. V. Parakhin**Orel, Russia*

Аннотация. В статье описывается, почему важно знать психологические основы физической культуры для физического воспитания нового подрастающего поколения. Автор обращает внимание на способы использования психологии на занятиях физической культурой и спортом, а также, приводит примеры их пользы. Исследуются цели, потребности и мотивы человека, принципы их работы, и зачем необходимо это знать преподавателям физической культуры. Изучается влияние эмоционального состояния, стресса и неврозов на человеческий организм. Также в статье показываются примеры пользы физической культуры на умственную работоспособность. Рассматриваются занятия спортом, как способ снижения стресса, предотвращения неврозов, развития внимания, а также, как средство для улучшения и контроля эмоционального состояния человека. Это доказывают исследования разных ученых.

Abstract. The article describes why it is important to know the psychological foundations of physical culture for the physical education of the new younger generation. The author draws attention to the ways of using psychology in physical education and sports, and also gives examples of their benefits. The goals, needs and motives of a person, the principles of their work are investigated, and why it is necessary for physical education teachers to know this. The influence of emotional state, stress and neuroses on the human body is studied. The article also shows examples of the benefits of physical culture on mental performance. Sports are considered

as a way to reduce stress, prevent neuroses, develop attention, as well as as a means to improve and control a person's emotional state. This is proved by the research of various scientists.

Ключевые слова: *психология; физическая культура; личность; физическое воспитание; эмоции.*

Keywords: *psychology; physical culture; personality; physical education; emotions.*

Психология широко используется в физической культуре и спорте для изучения воздействия физвоспитания на психику человека. Данная наука находится на центральном месте в системе таких наук как философия, социология и другие.

Здесь наблюдается обоюдный обмен между психологией, биологией, математикой, физиологией и медициной.

Если рассматривать социальное направление психологии в физвоспитании, то можно заметить сильное переплетение с педагогикой (обучение и подготовка спортсменов к различным соревнованиям), культурологией и социологией.

Психология физвоспитания тесно переплетается с педагогической, возрастной и социальной. Это объясняется тем, что учебный процесс должен учитывать взаимоотношения между учащимися, и развитие психики человека в зависимости от возраста.

История развития человеческой психики завязана с жизненной потребностью улучшать двигательные навыки. На их основе и образуются более улучшенные навыки. Все это делает каждое поколение человечества более совершенным, чем предыдущие.

Основной целью физвоспитания молодежи является правильно сформировать физическую культуру личности человека. Для того, чтобы направить молодое поколение на креативное освоение учебной программы по физкультуре нужно правильное воздействие на психику студентов.

Самой главной целью, которая стоит перед физвоспитанием в высшем учебном заведении является создание у обучающихся неизменной положительной заинтересованности к самостоятельному занятию спортом, так как закалка организма и его правильное развитие обязано быть главной целью в жизни, а не просто получением несущественных мотивов (например, выполнение требований преподавателя). Личная заинтересованность в занятии спортом является тем, без чего эта деятельность просто невозможна. Все это создает потребности и вершины, которые нужно достичь.

Потребность, или чувство необходимости чего-то, является нарушением равновесия с миром. Психически оно связано с внутренним дискомфортом, тем, от чего возникает желание поскорее избавиться. Все это создает деятельность, которая направлена на поиск возможности удовлетворения данного желания. Поэтому требуется сделать так, чтобы занятия спортом стали той возможностью по ликвидации такого желания.

Мотив является толчком к нужным действиям. Различные мотивы по удовлетворению желаний могут соперничать между собой.

Если желание представляет собой источник деятельности, то мотивы определяют для нее направление и сосредотачивают человека на этом. Все это объяснимо

психическим и физическим напряжением, так как человек обязан осознавать, зачем это делает. Психология определяет цель как результат стремления человека (то, что он хочет) [1].

Ученые выяснили, что цели всегда осознаются человеком и являются итогом того, что он хочет достичь. Мотивы и потребности могут быть как осознанными, неосознанными и полусознанными. Получается, что цели регулируют деятельность. Поэтому мотивация в спорте выполняет следующую работу:

- регулятора выбора средств для достижения нужных результатов;
- по поддержке нужного уровня деятельности во время соревнований или тренировок;
- «пусковых механизмов деятельности».

Мотивы, которые подталкивают к занятиям спортом обычно делят на конкретные (потребность к занятиям определенным видом спорта, например, футболом) и общие (потребность заниматься спортом в общем).

Мотивы для занятий спортом у студентов также различаются, например, довольные занятиями студенты ходят, потому что получают удовлетворение от занятий спортом, а те, кто не доволен посещают для того, чтобы получить зачет по предмету, подготовиться к службе в армии и так далее.

Достаточно большое количество учащихся имеют плохую физическую подготовку, отрицательно относятся к занятиям спортом и не видят в этом потребности. Это происходит из-за того, что студенты плохо представляют значимость, цели и задачи физвоспитания. Поэтому очень важно самым доступным образом донести до них необходимость заботы о здоровье, убедить в актуальности постоянных занятий спортом.

Занятия спортом положительно влияют на психологическое состояние человека. Спорт можно использовать для ликвидации негативных эмоций и снижения умственной усталости. В результате занятий наблюдается улучшение кровоснабжения головного мозга, что улучшает память, внимание и уменьшается время для решения простейших задач [2].

Ученые доказали, что психически нестандартные люди лишаются способности адекватно воспринимать реальность, что сказывается также на движениях. Такой человек двигается скачкообразно, непредсказуемо, наблюдается тремор конечностей, также он быстро устает. Для того, чтобы этого не происходило, нужно выполнять физические упражнения на занятиях физкультурой, что положительно сказывается на умственных способностях.

Также стоит отметить приверженность некоторых учащихся к нарушениям психики и неврозам, нужно поднимать их моральный дух, поддерживать при преодолении трудностей.

Умственная деятельность делится на три вида:

- легкая умственная работа (чтение художественной литературы, данная деятельность отличается невысокой степенью напряжения, поэтому долгое время не возникает утомление);
- усвоение новой информации (самая высокая интенсивность, следует проводить 10 минутные паузы для отдыха мозга);

– оперативное мышление (отличается большим напряжением мозга, эффективное время работы составляет примерно 2 часа).

Научные исследования доказали пользу активного отдыха. Малое количество импульсов, что исходят от рецепторов опорно-двигательного аппарата, приводят к плохой работе центральной нервной системы. Доказано, что импульсы исходящие от мышц, повышают тонус мозга, поэтому мышцы можно назвать «западным устройством» для мозга [4].

Внимание – процесс выборочного сосредоточения сознания на предметах и явлениях.

Внимание разделяют на внешнее (направлено на явления и предметы), внутреннее (направлено на внутреннюю среду организма), произвольное (человек заставляет себя сконцентрироваться на чем-либо), непроизвольное (предметом внимания является неосознанный раздражитель) и после произвольное (возникает вслед за произвольным).

Все виды внимания являются динамичными процессами, которые плавно переходят друг в друга, но всегда какой-либо из них становится главным.

Ученые, когда проводили исследования о влиянии занятий спортом на внимание, обнаружили, что интенсивные физические нагрузки негативно сказываются на внимании человека. Однако занятия со средним объемом нагрузок положительно сказываются на данный процесс. Среднее место заняли занятия с низкой интенсивностью, где студенты, ожидающие свою очередь, стоят без дела, например, выполнение упражнений на гимнастических снарядах,

Из всего перечисленного получается, что занятия спортом улучшают не только физическое развитие, но и улучшают память.

Эмоции управляют психической активностью через общие состояния. Они отвечают за чувства страха, удовольствия, злости, грусти и другие. При занятиях физической культурой в высшем учебном заведении студентам нужно знать, что эмоции не всегда желательны, так как их внешние проявления не наносили вред здоровью и личности, а были только на пользу. Для этого нужно учиться их контролировать [5].

Для того, чтобы снизить эмоциональную нагрузку можно использовать такие приемы как: физическая разрядка (длительная прогулка), сосредоточить внимание на мелких деталях, а не на результате и другие.

Эмоциональный стресс является состоянием очень долгого и сильного, что происходит у человека, при сильной перегрузки нервной системы яркими эмоциями.

Невроз – это нервно-психологическое расстройство, что является следствием негативных воздействий. Они проявляются в виде эмоциональных и вегетативных расстройств. Главной причиной их возникновения являются конфликты, которые приводят к сильным переживаниям, ощущение собственной готовности и другим. Чаще всего появляются у человека со слабой нервной системой, сильной впечатлительностью, с плохо развитой волей. Проявляются как нарушения эмоциональной сферы, например, страх, тревога и так далее.

Во время стресса в организме человека происходит выброс гормонов в кровь, учащается сердцебиение, может повыситься артериальное давление, возможно появление тремора конечностей, нарушается процесс пищеварения. Если организм

постоянно испытывает стресс, начинается истощение внутренних резервов, что ведет к снижению защитных сил организма. Для того чтобы снизить стресс, в почках увеличивается количество выработки гормона адреналина.

Наиболее действенным способом для повышения психологической стрессоустойчивости организма признано применение физических нагрузок, так называемое «выбивание» одного стресса другим, так как наукой доказано, что занятия спортом являются самыми эффективными методами для снятия последствий стресса и неврозов.

Формирование дружелюбной атмосферы, позитивной рабочей обстановки во время учебного процесса способствует созданию благоприятного эмоционального фона. Все это привлекает учащихся к занятиям спортом, снижает вероятность возникновения стрессовых ситуаций и многого другого [3].

Литература

1. Загайнов Р. М. *Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография*. Москва : Советский спорт, 2010. 232 с.
2. Ханин Ю. Л. *Психология общения в спорте*. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 208 с.
3. Волков В. М. *Восстановительные процессы в спорте*. Москва : Физкультура и спорт, 2004. 386 с.
4. Синяков А. Ф. *Самоконтроль физкультурника*. Москва : Знание, 1987. 94 с.
5. Готовцев П. И., Дубровский В. И. *Самоконтроль при занятиях физической культурой*. Москва : Физкультура и спорт, 1984. 31 с.

References

1. Zagaynov R. M. *Krizisnye situatsii v sporte i psikhologiya ikh preodoleniya [Crisis situations in sports and the psychology of overcoming them]*. Moscow, Soviet sport Publ., 2010, 232 p.
2. Khanin Yu. L. *Psikhologiya obshcheniya v sporte [Psychology of communication in sports]*. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1980, 208 p.
3. Volkov V. M. *Vosstanovitel'nye protsessy v sporte [Restorative processes in sports]*. Moscow, Physical culture isport Publ., 2004, 386 p.
4. Sinyakov A. F. *Samokontrol' fizkul'turnika [Self-control of a physical education student]*. Moscow, Knowledge Publ., 1987, 94 p.
5. Gotovtsev P. I., Dubrovskiy V. I. *Samokontrol' pri zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy [Self-control in physical education classes]*. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1984, 31 p.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ

PSYCHOLOGICAL SAFETY OF A PERSON ON THE INTERNET

Заболоцкая Александра Валерьевна

студент

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Zabolotskaya Alexandra Valerievna

student

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Ткачева Елена Георгиевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Tkacheva Elena Georgievna

Ph. D., associate professor

department of physical culture

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье поднимается проблема психологической безопасности личности в Интернете. Приводится определение информационно-психологической безопасности личности. Подробно разбираются специфические проблемы и Интернет-угрозы, встречающиеся в информационном пространстве. А также в статье представлены основные способы защиты личности от возможных угроз, онлайн-рисков, а также от негативного воздействия Интернет-пространства.

Abstract. This article raises the problem of psychological security of a person on the Internet. The definition of information-psychological security of a person is given. Specific problems and Internet threats encountered in the information space are analyzed in detail. And also the article presents the main ways to protect the individual from possible threats, online risks, as well as from the negative impact of the Internet space.

Ключевые слова: интернет; интернет-пространство; психологическая безопасность; личность; интернет-угрозы; информационное пространство; информационно-психологическая безопасность.

Keywords: Internet; Internet space; psychological security; personality; Internet threats; information space; information and psychological security.

В наше время Интернет-пространство приобрело колоссальное значение в жизни человечества. Повсеместно происходит информатизация, компьютеризация и глобализация всех сфер жизнедеятельности общества, а глобальные проблемы, связанные с информацией, а также проблемы становления информационного общества выходят на первый план [3, с. 36].

Люди самых разных возрастов ежедневно используют электронные устройства

для выхода в информационное пространство, с целью работы, обучения, общения, а также проведения досуга. Огромный спектр возможностей в интернете, включая доступность любой информации, возможность общения и коммуникации людей по всему миру, возможность дистанционной деятельности, а также бесчисленное многообразие онлайн-площадок различного содержания. Но, несмотря на невероятные возможности, которые открываются перед людьми благодаря развитию современных цифровых технологий, люди все чаще сталкиваются целым рядом проблем в Интернет-пространстве. К ним можно отнести нарушения прав граждан, подготовка и осуществление информационно-криминальных действий, недостаточная защищенность личных данных, а также пропаганда и распространение аморальных и девиантных форм поведения. Именно поэтому в современном мире все чаще поднимается и актуализируется проблема о психологической безопасности личности в интернете.

Информационно-психологическая безопасность личности включает в себя определенное состояние защищенности сознания и бессознательной сферы психики личности от различных пагубных психологических воздействий, а также защищенность от информационно-психологического вреда, который причиняется духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому здоровью личности. Психологическая безопасность в интернете характеризуется психоэмоциональной устойчивостью личности в информационном пространстве, а также ее сопротивляемостью деструктивным воздействиям. А также информационно-психологическая безопасность личности включает в себя состояние жизнедеятельности личности, при котором отсутствует угроза похищения и незаконного использования личной информации. Таким образом, информационно-психологическую безопасность личности можно рассматривать как состояние защищенности ее психики, от действия многообразных информационных факторов, препятствующих или затрудняющих формирование и функционирование адекватной информационно-ориентировочной основы социального поведения человека (и в целом, жизнедеятельности в обществе), а также адекватной системы его субъективных (личностных, субъективно-личностных) отношений к окружающему миру и самому себе.

В современном мире проблема информационно-психологической безопасности личности, ее психологической защищенности и способов формирования психологической защиты в условиях кардинальных изменений российского общества становится особенно актуальной как в теоретическом, так и в прикладном плане [2, с. 31].

Личная безопасность и безопасность личных данных являются одними из важнейших базовых потребностей человека. Чувство безопасности является настоящей ценностью человека, а его отсутствие ведет к нарушению нормальной жизнедеятельности человека, психологическим проблемам и к чувству неудовлетворенности.

Наиболее сильно проблема психологической безопасности в интернете затрагивает жизнедеятельность детей и подростков, которые активно пользуются современными технологиями, но, при этом, еще имеют неокрепшую психику, что делает их наиболее подверженными негативному влиянию и психологическому давлению со стороны Интернета и социальных сетей, в частности.

Рассмотрим подробнее специфические проблемы и онлайн-риски, с которыми

регулярно сталкиваются пользователи Интернета и которые влекут за собой негативное влияние на психику личности и представляют собой реальную угрозу нормальной жизнедеятельности людей.

К специфическим угрозам и рискам, выявленных в информационно-коммуникативной сети Интернет относят:

Нарушение прав человека, нарушение конфиденциальности и вторжение в частную жизнь людей. Эта проблема, главным образом, обусловлена мошенническими действиями, направленными на похищение, использование, а также на незаконное распространение личных данных пользователей сети. Также эта проблема подразумевает собой возможность контроля личности, ее персональной информации и непосредственной деятельности, путем отслеживания сообщений и взломом личных аккаунтов.

Кража идентичности в сети. Эта угроза характеризуется тем, что путем подделывания и намеренного обмана злоумышленники пользуются другим именем в виртуальной сети. Это явление, главным образом, возможно из-за недостаточно продуманных механизмов защиты авторизации.

Кража интеллектуальной собственности в сети. Эта угроза все чаще встречается в Интернет-пространстве, она состоит в незаконном использовании материалов, размещенных в интернете, нарушая авторские права их владельцев. Эти нарушения могут затрагивать бренды, товарные знаки, произведения искусства и другие возможные материалы.

Опасности коммуникации в Интернете. К опасным коммуникациям относятся многочисленные формы общения, содержащие в себе оскорбления личности, унижения, угрозы, запугивание, шантаж, преследования, домогательства или принуждения к каким-либо действиям. К таким электронным формам коммуникации относят: троллинг – форма социальной провокации, выраженная в сообщениях и комментариях в сети, которые содержат в себе издевательства, насмешки и оскорбления пользователей. Также выделяют кибербуллинг или киберхарассмент – это организованная и намеренная интернет-травля, проводимая в информационном пространстве и характеризующаяся преследованием сообщениями или звонками, содержащих оскорбления, угрозы, запугивание. Также интернет-травля может сопровождаться размещением в сети компрометирующих фото- и видеоматериалов, а также массовой рассылкой агрессивных писем.

Преднамеренное распространение ложной информации. Эта угроза распространения преднамеренного обмана в сети, которая создается для введения пользователей в состояние заблуждения. Нередко распространения клеветы создается с целью негативного влияния на пользователя или его репутацию.

Распространение спама. Спам – это несанкционированная массовая рассылка, проводимая при использовании каналов информации и созданная для манипуляторного воздействия на пользователя.

Опасности киберпознания. Эта опасность характеризуется неосознанным массовым потреблением огромного количества бесполезной, низкокачественной, непроверенной информации, которой заполнено интернет-пространство.

Опасности работы-онлайн. К опасностям работы в сети Интернет является

отсутствие нормированного трудового процесса, пренебрежение или полное отсутствие трудовой гигиены, а также риск возникновения значительных проблем со здоровьем, таких как нарушение зрения и осанки, в результате избыточной работы с техническими устройствами.

Опасности, связанные с возникновением Интернет-зависимости. Избыточное проведение времени в интернет-пространстве, особенно у людей с нестабильной психикой зачастую приводит к возникновению маниакальной зависимости от нахождения в сети. Работа, коммуникация и проведение досуга в сети Интернет становится главным в жизни человека, что приводит к полному или частичному отказу от активности в реальном мире.

Опасности, связанные с развитием стресса. Возможность возникновения стресса возникает от необходимости постоянно находиться в быстром темпе жизни, который изнурительно действует на человека. В современном мире, где требуется эффективно воспринимать и перерабатывать огромное количество бесконечно поступающей новой информации, которая зачастую давит на человека, организм перенапрягается и провоцирует возникновение информационного стресса.

Опасность манипуляций и изменение сознания пользователей сети Интернет. В некоторых случаях интернет-манипулирование может привести пользователей в неформальные маргинальные социальные группы, религиозные секты, опасные онлайн-порталы. Также чрезмерное использование социальных сетей, особенно подростками провоцируют у них изменение психики и сознания, вплоть до самых критических ситуаций, когда из-за различных неформальных групп в социальных сетях подростки совершают самоубийство. Также при высокой интенсивности, продолжительности и частоте использовании Интернет-ресурсов, у пользователей происходит замена реального общения, виртуальным, который в силу своей ограниченности лишен многих необходимых компонентов, что зачастую приводит к негативному воздействию на человека.

Вторжение в область финансовых транзакций онлайн. Данная угроза состоит в том, что происходит нарушение целостности процессов виртуальных платежей, а также политики учетных записей финансовых систем в информационном пространстве.

Вредоносное программное обеспечение и компьютерные вирусы. Данная угроза характеризуется технической составляющей, которая включает в себе незаконное внедрение вирусных программ в программное обеспечение, которые влекут за собой сбой в работе технического устройства, удаление файлов, их повреждение, или повреждение их структур.

Инвестиционные сферы и жульничество. Эта угроза характеризуется финансовыми мошенническими действиями, направленными злоумышленниками на использование других пользователей в своих целях.

Виртуальные преступления. Данная угроза заключается в проведение многочисленных информационно-преступных мероприятий с целью получения выгоды незаконным путем [1, с. 30].

Представленная классификация широко охватывает весь спектр распространенных проблем, угроз и онлайн-рисков, с которыми регулярно сталкиваются

Интернет-пользователи во всем мире.

Психологическая защита личности в Интернете крайне необходима в современном мире. Она характеризуется сложной многоуровневой системой социальных, социально-психологических и индивидуально-личностных механизмов, образований и форм поведения, которые, как правило, обеспечивают информационно-психологическую безопасность человека в обществе как личности и активного социального субъекта, его психологическую защищенность в условиях действия многообразных информационных факторов и в различных информационно-коммуникативных ситуациях.

Основная функция психологической защиты – предотвращение нарушения внутренней устойчивости личности и социальной общности, нормального течения психической жизни человека и его поведения под влиянием нежелательных и социально вредных последствий [2, с. 116].

Информационно-психологическую безопасность личности возможно рассматривать как состояние защищенности психики от действия многообразных информационных факторов, препятствующих или затрудняющих формирование и функционирование адекватной информационно-ориентировочной основы социального поведения человека и в целом жизнедеятельности в современном обществе [2, с. 114].

Можно выделить три основных уровня организации психологической защиты человека и, соответственно, три основных направления ее формирования и функционирования:

- 1) социальный
- 2) социально-групповой
- 3) индивидуально-личностный.

На социальном уровне психологическая защита реализуется посредством регулирования и организации информационных потоков и распространения способов и средств, определенных схем обработки и оценки информации в процессе социального взаимодействия. На этом уровне в качестве субъектов психологической защиты личности выступают государство и общество через деятельность определенных социальных институтов.

На социально-групповом уровне психологическая защита реализуется посредством распространения и использования внутригрупповых информационных потоков и источников, а также специфических для конкретных социальных групп и организаций способов социального взаимодействия, переработки и оценки информации. На этом уровне в качестве субъектов психологической защиты личности выступают группы и организации.

На индивидуально-личностном уровне психологическая защита реализуется посредством формирования специфической регулятивной системы и комплекса защитных механизмов и алгоритмов поведения, которые образуют индивидуальную психологическую защиту. Обеспечение информационно-психологической безопасности предполагает организацию и осуществление защитных мер, которые в самом общем виде целесообразно выделить в следующие основные группы, характеризующиеся определенной организационной самостоятельностью и используемыми

механизмами:

1. Регулирование, в частности, ограничение информационных потоков.
2. Организация информационных потоков.
3. Распространение способов и средств обработки и оценки информации.
4. Формирование коллективной или групповой социально-психологической защиты.
5. Формирование индивидуальной психологической защиты или психологической самозащиты личности. [2, с. 134].

Специальные советы помогут защититься от опасностей, угроз и возможных проблем, а также помогут обеспечить базовую безопасность личности в Интернет-сети и сохранить ее психологическую целостность.

Советы психологической безопасности личности в Интернете:

1. Периодически меняйте пароли. Чтобы минимизировать риск кражи личных данных, регулярно обновляйте свои пароли во всех информационных ресурсах. Также никому не сообщайте свои пароли.
2. Не разглашайте свою личную информацию в интернете.
3. Будьте бдительны, внимательны и осторожны в Интернет-пространстве.
4. Соблюдайте осторожность в передаче своих геоданных приложениям и веб-сайтам.
5. Используйте антивирусные программы от входящих угроз и вирусов.
6. Выборочно относитесь к просматриваемой информации, выставляйте психологические барьеры и старайтесь оградить психику от внешнего ненужного, негативного и непроверенного информационного потока.
7. Контролируйте процесс информационного воздействия, а также контролируйте свои реакции на внешнее информационное воздействие.
8. Нормируйте использование компьютерных и мобильных устройств. Создайте режим пользования цифровыми технологиями, не проводите в Интернет-пространстве слишком много времени.

Итак, информационно-психологическая безопасность личности – это состояние защищенности личности, обеспечивающее ее целостность как активного социального субъекта и возможностей развития в условиях информационного взаимодействия с окружающей средой [2, с. 33].

С развитием информационно-коммуникативных технологий изменения произошли во всех сферах нашей жизни. И, разумеется, с появлением Интернет-пространства перед людьми открылись новые невероятные возможности и перспективы, о которых раньше трудно было даже представить. Но вместе с тем, также появились новые серьезные проблемы и надвигающиеся Интернет-угрозы, способные нарушить психологическую безопасность и целостность личности в Интернет-сети. В связи с этим значение проблемы психологической безопасности личности в Интернете существенно увеличилось и стало по-настоящему большой проблемой современности, затрагивающая все слои населения. Именно поэтому стоит внимательно отнестись к информационному пространству, оценив все его положительные и отрицательные стороны. А к времяпрепровождению в Интернет-сети следует подойти грамотно, внимательно и целесообразно, а также постараться максимально

защитить себя и свои данные, во избежание возникновения различных проблем, онлайн-угроз и негативного влияния, которые в итоге могут привести личность к потере собственной психологической и информационной безопасности.

Литература

1. Айсина Р. М. Психологическая безопасность взрослых Интернет-пользователей: анализ современных исследований // Вестник Омского университета. 2019. № 1. С. 28-38.
2. Грачев Г. В. Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита. Москва : Когито-Центр, 2003. 222 с.
3. Колин К. К., Урсул А. Д. Информация и культура. Введение в информационную культурологию. Москва : Стратегические приоритеты, 2015. 288 с.

References

1. Aysina R. M. *Psikhologicheskaya bezopasnost' vzroslykh Internet-pol'zovateley: analiz sovremennykh issledovaniy* [Psychological safety of adult Internet users: analysis of modern research]. *Vestnik Omskogo universiteta - Bulletin of the Omsk University*, 2019, no. 1, pp. 28-38.
2. Grachev G. V. *Lichnost' i obshchestvo: informatsionno-psikhologicheskaya bezopasnost' i psikhologicheskaya zashchita* [Personality and society: information and psychological security and psychological protection]. Moscow, Kogito-Tsentr Publ., 2003, p. 222.
3. Kolin K. K., Ursul A. D. *Informatsiya i kul'tura. Vvedenie v informatsionnuyu kul'turologiyu* [Information and culture. Introduction to Information Cultural Studies]. Moscow, Strategic priorities Publ., 2015, 288 p.

**К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ И РАЗВИТИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**TO THE QUESTION OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL
SECURITY OF THE PERSONALITY OF AN EMPLOYEE OF THE DEPARTMENT
OF INTERNAL AFFAIRS**

Губенков Андрей Олегович

*кандидат юридических наук
начальник кафедры огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях*

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия*

Gubenkov Andrey Olegovich

Ph. D.

*department of fire training and activities
internal affairs bodies in special conditions*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Николаев Сергей Анатольевич

*старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях*

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия*

Nikolaev Sergey Anatolyevich

senior lecturer

*department of fire training and activities
internal affairs bodies in special conditions*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные для системы Министерства внутренних дел (МВД) России вопросы психологической безопасности личности сотрудника. Авторы статьи выделяют специфические особенности психологической безопасности, которые во многом зависят от срока службы, и приобретенных во время нее необходимых качеств. Особое внимание уделяется компонентам, из которых непосредственно состоит психологическая безопасность личности, а именно: познавательный, эмоционально-оценочный и поведенческий. Исходя из этих данных, а также проведения учеными-теоретиками и учеными-практиками, различных исследований, удалось сделать вывод о том, что существует определенный комплекс личностных качеств, позволяющих обеспечивать профессиональную безопасность при выполнении служебных задач. Однако, немаловажными являются не только те личностные качества, которые заложены у сотрудника, но и те, которые он приобретает в про-

цессе обучения и в дальнейшем при прохождении службы в органах внутренних дел (ОВД). Практическая значимость статьи заключается в том, что она может послужить наглядным представлением о том, как формируется психологическая безопасность личности, а также помочь усовершенствованию процесса обучения, непосредственно направленного на ее становление и развитие.

Abstract. *This article discusses the issues of psychological security of the employee's personality that are relevant for the system of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. The author of the article highlights the specific features of psychological security, which largely depend on the service life and the necessary qualities acquired during it. Particular attention is paid to the components of which the psychological security of the individual directly consists, namely: cognitive, emotional-evaluative and behavioral. Particular attention is paid to the components of which the psychological security of the individual directly consists, namely: cognitive, emotional-evaluative and behavioral. Based on these data, as well as various studies carried out by theoretical and practical scientists, it was possible to conclude that there is a certain set of personal qualities that make it possible to ensure professional safety in the performance of official tasks. However, not only those personal qualities that are inherent in the employee are important, but also those that he acquires in the process of training and later on while serving in the Internal Affairs Directorate of the Russian Federation. The practical significance of the article lies in the fact that it can serve as a visual representation of how the psychological security of a person is formed, as well as help improve the learning process, directly aimed at its formation and development.*

Ключевые слова: *сотрудник ОВД; личностные качества; психологическая безопасность; профессиональная безопасность.*

Keywords: *police officer; personal qualities; psychological safety; professional safety.*

Часто сотрудники органов внутренних дел (ОВД) несут службу, находясь в местах большого скопления людей, что обязывает их помнить, что личная безопасность и безопасность окружающих важнейшая задача. Так, Машекуашева М. Х. в своих исследованиях, посвященных вопросам личной безопасности, актуализирует практику применения сотрудниками ОВД приемов и методов саморегуляции. Именно поэтому психологической подготовке отводится одно из приоритетных мест в формировании личности молодого сотрудника [3, с. 266].

В современных условиях реформирования Министерства внутренних дел (МВД) Российской Федерации (РФ) возникает проблема ревизии системы кадровой политики в целом и оптимизации системы психологического сопровождения и поддержки процесса прохождения службы сотрудниками ОВД. Все это требует исследования психологических качеств, связанных с успешностью адаптации личности к условиям правоохранительной деятельности, личностных особенностей в зависимости от стажа профессиональной деятельности, так как учет индивидуально-психологических характеристик и особенностей профессионализации позволяет не только оптимизировать процесс комплектования, но и прогнозировать успешность вхождения специалиста в профессиональную деятельность.

Под воздействием профессионального труда, в пространстве профессионального взаимодействия личность активно развивается, меняются личностные особенности и качества. В зависимости от стажа работы у субъекта профессиональной деятельности одни качества (личностные и профессиональные) меняются сильнее, дру-

гие менее подвержены воздействию извне. Исходя из специфики профессии у сотрудников ОВД в зависимости от срока службы наиболее подвержено трансформациям и изменениям «психологическая устойчивость» и «личная профессиональная безопасность». Личностная профессиональная безопасность рассматривается как формирование установки на выживание, как готовность и склонность сотрудника органов внутренних дел к целенаправленной, надежной и направленной на самозащиту формы осуществления профессиональной деятельности. Ее реализация зависит от личностных качеств субъекта профессиональной деятельности, от сформированности исполнительской деятельности [5, с. 145].

Личностная профессиональная безопасность включает три компонента: познавательный (осознание реальности возникновения опасных ситуаций в профессиональной деятельности и знания тактики безопасного поведения в процессе реализации профессиональных задач), эмоционально-оценочный (внутренний настрой на безопасные формы поведения) и поведенческий (готовность к выбору и реализации стратегии безопасного поведения в профессиональной деятельности). Формирование устойчивой установки на выживание у сотрудников органов внутренних дел предусматривает одновременное формирование готовности к адекватному и мотивированному риску, преодолению чувства страха, а также развитие способности к прогнозированию и бдительности в поведении. Страх может иметь парализующий эффект на волевые процессы, провоцируя хаотичные действия [2, с. 339]. Он может проявляться в разных формах – от опасений, страха, испуга до ужаса, что приводит к потере целеустремленности в поведении, доминирующего стремления скрыться от источника опасности. Страх базируется на инстинкте самосохранения и имеет защитный характер, поэтому только признав его нормальной реакцией на опасную ситуацию, можно научиться управлять им. Страх проявляется как неосознанная реакция. Соответственно, чем дольше работает человек в органах, тем успешнее он справляется с чувством страха.

Постепенно человек избавляется от чувства страха перед самой возможностью бояться (настоящая храбрость проявляется у людей, которые легко признают свой страх, что позволяет им эффективно действовать в реальных условиях опасности). Кроме того, вероятность верных действий существует при условии четкого осознания опасности и планирования адекватных мер по решению ситуации.

В органах внутренних дел с личным составом проводится систематическая работа по развитию силы духа, учат управлять чувством страха. Всему этому способствует воспитание и овладение специальными психотехническими приемами управления страхом [1, с. 115]. Обеспечению профессиональной безопасности в условиях риска для жизни способствуют наличие комплекса личностных качеств, среди которых ученые, которые проводили теоретические и практические исследования выделяют:

- четкое осознание целей профессиональной деятельности (знать, ради чего рисковать жизнью);
- профессиональная подготовленность (знание и умение эффективно действовать в ситуациях экстремального характера);
- устойчивость к воздействию стрессовых факторов (наличие необходимых

психофизиологических свойств, сформирована профессионально-психологическая готовность к действиям в критических ситуациях);

- уверенность в себе при решении профессиональной задачи;
- уверенность в надежности снаряжения, технических средств, то есть техническое сопровождение профессиональной деятельности; решительность (способность быстро принимать верное решение);
- эффективность в действиях, способность к антиципации (предвосхищения) результата своих действий;
- эмоциональная устойчивость: способность регулировать собственное психоэмоциональное состояние в экстремальных ситуациях;
- способность к командному взаимодействию, эффективным согласованным действиям в условиях выполнения задач группового характера; готовность к оправданному риску.

Характерным для экстремальных ситуаций часто бывает неверное «дозирование» своих усилий. Так, специалисты по огневой подготовке отмечают феномен «конвульсивной хватки» оружия, которая возникает при применении огнестрельного оружия [6, с. 165]. Этот феномен выражается в очень прочном удержании пистолета и нажима на спусковой крючок с трудом, что приводит к возникновению интенсивного тремора и резкого движения рук при нажатии на спусковой крючок. Происходит ослабление волевых процессов. Становится сложнее выполнять деятельность, требующая задействования эмоциональных, умственных или физических резервов. Так, в деятельности сотрудников органов внутренних дел значительное количество ложных вызовов в течение дежурства в начале дежурства вызывает состояние мобилизационной готовности, а в конце дежурства приводит в раздраженное состояние и снижает бдительность. Также может наблюдаться снижение значимости ценностных ориентаций. Моральные и материальные ценности, которые были ранее значительными, кажутся ненужными, цели, которые вдохновляли, – малозначимым или ложными. Длительный стресс, который сопровождает профессиональную деятельность сотрудников ОВД может усилить готовность подчиняться внешним указаниям, склонность согласовывать свои действия с директивной информацией, которая может приводить к пассивности. Особенно опасным является реализация указанного феномена в формах повышенной агрессивности или преувеличения опасности, может обусловить ситуацию неадекватного применения сотрудниками органов внутренних дел средств принуждения при выполнении профессиональных задач. Теряются творческая способность, адекватное понимание того, что происходит; поведение становится шаблонным и не полностью соответствует обстоятельствам. При росте интенсивности действия стрессовых факторов начинают появляться ошибки даже в отработанных умениях и навыках; результативность деятельности быстро уменьшается. Может также развиваться склонность к неприятию любых изменений (новых указаний руководителя, просьбы партнера, изменений в оперативной информации). В результате в стрессовых, критических условиях сотрудник органов внутренних дел бессознательно может игнорировать определенную информацию.

Важно формировать актуальные компетенции, соотносящиеся с реальными

запросами практики у будущих и действующих сотрудников ОВД. Такие явления могут возникать в деятельности молодых сотрудников, а также в коллективах и в недостаточно подготовленных группах. Однако, кроме негативного влияния экстремально-психологические факторы осуществляют и положительное влияние на психику слушателя, при условии достаточного уровня его нравственной и профессионально-психологической подготовленности [7, с. 46]. Так, в подразделениях с высоким уровнем подготовленности наблюдаются положительный морально-психологический климат, оптимистический настрой, взаимоотношения построены в соответствии с профессиональными интересами, наблюдается взаимодействие, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимная поддержка, проявляется чтение профессиональных традиций и др.

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с риском для жизни, осуществляется в напряженных, сложных и быстро меняющихся условиях, поэтому важное значение приобретает наличие у них сформированной психологической устойчивости к стрессовым факторам в условиях выполнения профессиональных задач [8, с. 177]. Психологическая устойчивость является комплексной характеристикой, синтезом отдельных качеств и способностей, позволяющих личности противостоять неблагоприятным психологическим обстоятельствам при решении профессиональных задач и не снижать работоспособность под их влиянием. Она поддерживается внутренними и внешними ресурсами (факторами).

Профессиональная подготовка сотрудников ОВД приобретает особое значение на этапе высшего образования, в связи с чем происходит оптимизация учебно-методического обеспечения системы высшего образования. Несмотря на многообразие трактовок понятия «профессиональная подготовка» личности можно прийти к единому пониманию данного термина, что отражается в построении образовательных маршрутов личности с учетом индивидуальных особенностей и требований окружающей действительности. Рассматривая аспект взаимодействия образовательной системы с окружающей средой, можно выделить три взаимосвязанных компонента: личностный, когнитивный и праксикологический. Личностный компонент имеет важное значение, так как именно он определяет степень готовности личности к выполнению профессиональной деятельности и основывается на индивидуально-типологических особенностях субъекта. Когнитивный – позволяет сформировать представления курсантов и слушателей о профессии, а также необходимые навыки для достижения профессиональной эффективности [9, с. 35]. Праксикологический компонент готовности составляют профессиональные умения и навыки, которыми должен владеть будущий специалист для реализации функций профессиональной деятельности.

Особое внимание в аспекте изучения профессиональной подготовки будущих сотрудников ОВД уделяется вопросам психологической безопасности личности в рамках производственного процесса. Так как вся система обучения в вузе, по сути, должна быть направлена на повышение адаптивности субъекта профессиональной деятельности, что предполагает формирование готовности личности к принятию решений в ситуации неопределенности и влияет на развитие личностных психологических качеств. Методы и способы обучения способствуют формированию

личности будущего сотрудника ОВД, что в дальнейшем способствует психологической безопасности работника, ясности жизненных ориентаций и повышению эффективности профессиональной деятельности. Вопрос формирования безопасного типа личности в рамках профессиональной деятельности ставит перед современной системой образования задачи развития таких личностных конструктов как самопознание, самоотношение и саморегуляция, что в целом определяет самосознание субъекта профессиональной деятельности.

Среди внутренних или личностных факторов, обуславливающих психологическую устойчивость, рассматривают, в первую очередь, сознание, то есть понимание и ощущение смысла жизни, осмысленность деятельности и поведения, отсутствие иррациональных идей и жизненных принципов, установку на возможность распоряжаться собственной жизнью, веру в возможность достижения поставленных целей и тому подобное. Также развита волевая саморегуляция, способность к преодолению трудностей, устойчивость групповых ролей, стабильный и достаточно высокий статус в социуме. К внутренним ресурсам относится и самооценка, которая выражается в адекватном отношении к себе, согласованности Я-реального и Я-идеального, уверенности в себе и чувстве независимости. В качестве внешних факторов психологической устойчивости выступают факторы социальной среды, поддерживающие уровень самооценки личности, способствующие его самореализации, сохраняющие адаптивный потенциал и энергетические ресурсы. Это может быть помощь и поддержка со стороны социального окружения, близких и друзей, коллег по работе. В тех случаях, когда факторы социальной среды поддерживают достаточно высокую самооценку, адаптивный потенциал и энергетические ресурсы организма, способствуют самоактуализации. Все, вышеперечисленное, способствует более высокому уровню психологической устойчивости, надежности и работоспособности полицейского. Если же социальные факторы действуют негативно, то снижаются адаптивные возможности и энергетический потенциал, ограничивают самореализацию, лишают эмоциональной поддержки, тогда они снижают психологическую устойчивость, вызывая возникновение состояний дезадаптации. Профессиональная адаптация тесно связана со всеми уровнями психологической устойчивости, требуя для этого поддержание психологического гомеостаза и целенаправленного поведения (психический уровень адаптации) [4, с. 370].

Следует также отметить, что профессиональная адаптация сотрудника органов внутренних дел так же определяется стрессовым характером правоохранительной деятельности. Стрессовые ситуации обусловлены экстремальным и напряженным характером самой правоохранительной деятельности и, в частности, связанные с динамичностью развития событий, необходимостью быстрого принятия решений, особенно в случаях повышенной ответственности за правовые последствия принятого решения, режимом и характером деятельности, которые в совокупности происходят на фоне активного противостояния криминогенной среды.

Авторитет сотрудников ОВД и доверие населения к ним как важнейшему элементу социальной структуры, прежде всего, зависят от уровня профессионализма людей, которые занимаются правоохранительной деятельностью. Тот факт, что профессионализм предполагает наличие особой совокупности знаний, умений и навы-

ков, не вызывает сомнения, что сотрудники ОВД постоянно работают над собой. Но не меньшее значение имеет наличие личностных качеств, обеспечивающих соответствие работника характеру и условиям трудовой деятельности, с учетом соответствия сотрудников определенным психофизиологическим параметрам, владение определенным набором знаний и умений, наличия в структуре личности диспозиционных образований, отвечающих специфике работы, необходимых деловых и личностных качеств. Выполнение служебных обязанностей сотрудников ОВД сопровождаются стрессогенными, экстремальными условиями: специфические требования к времени работы и реакции, доминирование эмоций отрицательного знака, повышенная личная ответственность, чрезмерная социализированность профессии.

Связь между эффективностью выполнения деятельности, в которой необходимо проявлять значительный уровень психомоторных качеств, и личностными чертами субъекта сложный и неоднозначный. С одной стороны, эффективность реализации профессиональных задач определяет наличие определенных психомоторных качеств, с другой такой прогноз нельзя назвать точным, поскольку коррелируется личностными свойствами индивида. Сформировать базовые личностные компетентности сотрудников ОВД – это первоочередная задача их первичной подготовки. Агрессивность как черта характера сотрудников ОВД, с одной стороны, определяет целеустремленность и настойчивость в достижении определенной полномочиями цели. В субъект-субъектной форме социального взаимодействия служебные обязанности сотрудников ОВД требуют личностной готовности отстаивания законных интересов граждан и государства на позициях активной конкуренции. В то же время речь идет только о контролируемых личностью проявлениях, позволяющие активизировать и организовать деятельность сотрудников ОВД.

Итак, психологическая устойчивость, являясь профессионально значимым качеством сотрудника органов внутренних дел отражает психофизиологические, психологические, социально-психологические и профессиональные качества, сформированность которой позволяет им избегать конфликтного погружения в правоохранительную деятельность. На современном этапе отсутствует единый стандарт упражнений для формирования элементов психологической подготовки, в связи, с чем педагоги и психологи самостоятельно исследуют и отрабатывают комплексы для формирования и поддержания психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел.

В заключении следует отметить, что материал, систематизированный в статье, позволяет с уверенностью утверждать, что сотрудники органов внутренних дел призваны решать сложнейшую задачу: поддержание законности и порядка в обществе, успех которой во многом находится в зависимости от того, насколько в процессе профессиональной подготовки, в том числе и психологической у них сформированы навыки эффективного выполнения профессиональных задач.

Литература

1. Вахнина В. В., Бугров П. П. Психологические особенности профессиональной мотивации сотрудников органов внутренних дел // Академическая мысль. 2020. № 1 (10). С. 114-118.

2. Лавренко А. В. Проблема coping-поведения сотрудников полиции при несении службы в условиях профессионального стресса // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2020. № 4 (33). С. 339-342.
3. Машекуашева М.Х. Формирования профессионализма личности сотрудника ОВД в рамках психологической подготовки как фактор эффективного выполнения поставленных задач // *Заметки ученого*. 2021. № 8. С. 266-270.
4. Семенова Ф. О., Кубанов А. Р., Алиева А. М. Психологическая устойчивость как профессионально значимое качество сотрудника органов внутренних дел // *Проблемы современного педагогического образования*. 2021. № 71-3. С. 369-372.
5. Гуняев Е. В. Подготовка сотрудников правоохранительных органов по обеспечению их физической безопасности при привлечении к проведению контртеррористических операций // *Наука-2020*. 2021. № 1 (46). С. 144-148.
6. Губенков А. О., Дурнев А. И. Нестандартные методы и формы проведения занятий по огневой подготовке как элемент обеспечения личной безопасности сотрудника ОВД // *Наука-2020*. 2021. № 1 (46). С. 160-164.
7. Тихонович М. И., Савчук Н. А. Формирование психологии стрелка на различных этапах подготовки // *Наука-2020*. 2021. № 2 (47). С. 44-48.
8. Хрыков И.С. Некоторые аспекты личной безопасности // *Наука-2020*. 2021. № 1 (46). С. 175-179.
9. Алтунин А. Ю. Вопросы психологической подготовки при обучении стрельбе // *Наука-2020*. 2021. № 1 (46). С. 33-37.

References

1. Vakhnina V. V., Bugrov P. P. *Psikhologicheskie osobennosti professional'noy motivatsii sotrudnikov organov vnutrennikh del [Psychological features of professional motivation of employees of internal affairs bodies]*. *Akademicheskaya mysl' - Academic thought*, 2020, no. 1 (10), pp. 114-118.
2. Lavrenko A. V. *Problema koping-povedeniya sotrudnikov politsii pri nesanii sluzhby v usloviyakh professional'nogo stressa [The problem of coping behavior of police officers on duty under conditions of professional stress]*. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya - Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*, 2020, no. 4 (33), pp. 339-342.
3. Mashekuasheva M.Kh. *Formirovaniya professionalizma lichnosti sotrudnika OVD v ramkakh psikhologicheskoy podgotovki kak faktor effektivnogo vpolneniya postavlennykh zadach [The formation of professionalism of the personality of an employee of the Department of Internal Affairs in the framework of psychological training as a factor of effective fulfillment of tasks]*. *Zametki uchenogo - Notes of the scientist*, 2021, no. 8, pp. 266-270.
4. Semenova F. O., Kubanov A. R., Alieva A. M. *Psikhologicheskaya ustoychivost' kak professional'no znachimoe kachestvo sotrudnika organov vnutrennikh del [Psychological stability as a professionally significant quality of an employee of internal affairs bodies]*. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education*, 2021, no. 71-3, pp. 369-372.
5. Gunaev E. V. *Podgotovka sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov po obespecheniyu ikh fizicheskoy bezopasnosti pri privlechenii k provedeniyu kontrterroristi-cheskikh operatsiy [Training of law enforcement officers to ensure their physical security in the imposition of counter-terrorist operations]*. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 1 (46), pp. 144-148.

6. Gubenkov A. O., Durnev A. I. *Nestandartnye metody i formy provedeniya zanya-tiy po ognevoy podgotovke kak element obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnika OVD [Non-standard methods and forms of training for fire training as an element of personal security officers]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 1 (46), pp. 160-164.*

7. Tikhonovich M. I., Savchuk N. A. *Formirovanie psikhologii strelka na razlichnykh etapakh podgotovki [The formation of the psychological arrow at various stages of the preparation]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 2 (47), pp. 44-48.*

8. Khrykov I. S. *Nekotorye aspekty lichnoy bezopasnosti [Some aspects of personal safety]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 1 (46), pp. 175-179.*

9. Altunin A. Yu. *Voprosy psikhologicheskoy podgotovki pri obuchenii strel'be [Psychological preparation for shooting training]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 1 (46), pp. 33-37.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ (COVID-19)

PSYCHOLOGICAL SAFETY OF AN ATS OFFICER DURING A PANDEMIC (COVID-19)

Гуняев Евгений Викторович

старший преподаватель
кафедры огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия

Gunyaev Evgeny Viktorovich

senior lecture
department of fire training and activities
of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. В статье исследовано понятие психологической безопасности личности. Наряду с высокой инфекционностью и летальностью коронавирусная болезнь 2019 года (COVID-19) вызвала ухудшение психического и психологического здоровья у большой части населения всего мира. Исследования психологической безопасности во время вспышки COVID-19 требуют усиленного внимания на оценках психологических, социальных и экономических факторов для обеспечения более целостного понимания субъективных явлений в отношении здоровья. Также в статье представлена часть результатов исследования технологии развития психологической безопасности сотрудников полиции. Охарактеризовано понятие психологической безопасности сотрудников полиции, выявлены особенности ее развития психолого-педагогическими средствами профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Abstract. The article explores the concept of psychological security of a person. Along with high infectiousness and lethality, the coronavirus disease 2019 (COVID-19) has caused deterioration in mental and psychological health in a large part of the world's population. Psychological safety research during the COVID-19 outbreak requires an increased focus on assessments of psychological, social, and economic factors to provide a more holistic understanding of subjective health phenomena. The article also presents some of the results of a study of the technology for the development of the psychological safety of police officers. The concept of psychological safety of police officers is characterized, the features of its development by psychological and pedagogical means of preventing the syndrome of emotional burnout are revealed.

Ключевые слова: психологическая безопасность; эмоциональное выгорание; неблагоприятное психологическое и физическое здоровье; COVID-19.

Keywords: psychological safety; emotional burnout; unfavorable psychological and physical health; COVID-19.

Психологическая безопасность личности — это состояние защищенности личности, обеспечивающее ее целостность как активного социального субъекта и возможности развития в условиях информационного взаимодействия с окружающей средой. Устойчивость к внешним факторам окружающей среды входит в систему психологической безопасности.

Снижение уровня психологической безопасности личности обусловлено утратой веры в свои силы, неспособностью справляться с жизненными проблемами, что отражается негативным отношением к прошлому, фаталистичным восприятием настоящего и безразличным или чрезмерно завышенным отношением к будущему. По сути, все обозначенные выше характеристики психологической безопасности личности детерминированы фактором времени. В процессе изучения временной перспективы зрелой личности на этапе профессионального становления важно понять: направленность временной перспективы личности, сбалансированность, плотность и модальность восприятия времени. Важными факторами в описании временной перспективы личности являются: осмысленность жизненного пути, ответственность человека за свою жизнь, управляемость жизнью (что находит свое отражение в анализе локус-контроля личности), насыщенность жизни.

Следующим важным компонентом безопасности личности является саморегуляция психических состояний, а также сама способность к овладению навыками саморегуляции, что оказывает влияние на формирование профессиональных качеств и на эффективность профессиональной деятельности, обеспечивая адаптивность к факторам окружающей среды. В ситуации риска (неопределенности) саморегуляция направлена на преобразование субъектом своего отношения к сложившейся ситуации, чтобы осуществить выбор способов достижения поставленных целей профессиональной деятельности. Для оценки саморегуляции как параметра психологической безопасности важно, чтобы субъект деятельности мог осознанно ставить цели, выбирать способы их достижения, купировать негативные риски и вносить коррективы посредством выбора действий в зависимости от изменяющихся обстоятельств.

Рассмотрим специфику психологической безопасности сотрудников полиции. Деятельность сотрудников полиции в современном мире предъявляет повышенные требования к их личностным качествам [1]. Участились случаи неадекватного, порой даже агрессивного, поведения представителей правоохранительных органов при выполнении своих служебных обязанностей, что естественно обусловлено высокой степенью влияния негативных факторов служебной деятельности, которые приводят к их профессиональной деформации. Сохранение психологического благополучия сотрудников выступает одним из приоритетных направлений в морально-психологическом обеспечении оперативно-служебной деятельности. Последние десятилетия отмечаются усиленным вниманием к изучению психолого-педагогических аспектов служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, затрагивающих проблемы профессиональной деформации, профилактики стресса, профессионального психологического отбора, выгорания, адаптации к службе, формирования профессионально важных качеств сотрудников, профессиональной психологической подготовки в экстремальных условиях и другие. Много внимания уде-

ляется личной безопасности сотрудников полиции, при этом остается малоизученной проблема развития их психологической безопасности [2].

Анализ существующих исследований психологических особенностей служебной деятельности и личности сотрудников полиции позволяет выделить синдром эмоционального выгорания, как один из наиболее часто встречаемых вариантов их профессиональной деформации. При этом, не каждый сотрудник полиции «эмоционально выгорает», попадая под воздействия неблагоприятных факторов служебной деятельности, что объясняется социально-психологической и личностной обусловленностью данного феномена и подтверждает необходимость углубленного изучения личных и деловых качеств сотрудников полиции, как ресурсов обеспечения их психологической безопасности.

Эмоциональное выгорание сотрудников полиции является результатом многоаспектного взаимодействия индивидуально-личностных особенностей, неблагоприятных факторов служебной деятельности и отношений в профессиональной среде.

На фоне продолжающегося кризиса в области здравоохранения пандемия ясно продемонстрировала, что безопасность действительно является гораздо более сложным понятием, чем ядерные угрозы и наращивание военной мощи. Негосударственная угроза, такая как микроскопический вирус, может серьезно подорвать чувство безопасности нации и всего мира. Итак, парадигма безопасности по умолчанию должна измениться, и следует сосредоточить внимание в большой степени на живых людях и их потребностях, а не на государствах и учреждениях. Расширение понятия безопасности имеет большой резонанс на индивидуальном уровне, потому что, в конце концов, чувство незащищенности может легко возникнуть перед лицом голода, болезней или репрессий. Этот кризис показал, что безопасность человека актуальна во всех странах.

Безопасность человека можно рассматривать как арену для переоценки наиболее серьезных уязвимостей для человечества и угроз его выживания. COVID-19 показал, что безопасность здоровья является жизненно важной сферой, которая пронизывает другие аспекты общества, поэтому определение приоритетов и постановка потребностей людей в центр дискурсов и политики служит изменяющей правила игры парадигмой. Поскольку пандемия COVID-19 вступает в свой второй год, новые быстро распространяющиеся мутации вируса вызвали всплеск инфекций во многих странах и возобновили ограничения. Разрушения, вызванные пандемией, – миллионы смертей, экономические разногласия и беспрецедентное ограничение социального взаимодействия – уже оказали заметное влияние на психическое здоровье людей. Как следствие, быстро распространяющаяся массовая истерия и паника по поводу COVID-19 могут породить устойчивые психологические проблемы в обществе во всех социально-экономических сферах, которые потенциально могут быть даже более пагубными в долгосрочной перспективе, чем сам вирус.

Исследователи во всем мире изучают причины и последствия этого стресса, и некоторые опасаются, что ухудшение психического здоровья может сохраняться еще долго после того, как пандемия утихнет. В конечном итоге, ученые надеются, что они смогут использовать полученные данные, собираемые в исследованиях психического здоровья, чтобы связать влияние конкретных мер контроля с измене-

ниями в благополучии людей и информировать руководство стран о будущих пандемиях. Ученые, проводящие масштабные подробные международные исследования, обещают в дальнейшем показать, как конкретные меры по борьбе с COVID, такие как, блокировка или ограничение социального взаимодействия, снижают или усугубляют стресс психического здоровья, а также выяснить, могут ли некоторые группы населения особенно сильно зависеть от принятых ограничительных мер.

Проблема психологической безопасности в глобальном и локальном современном мире естественный эксперимент, показывающий, как политика в разных странах влияет на психическое здоровье и психологическое благополучие людей. Как показали исследования, проведенные в Великобритании и Испании, во время кризиса COVID-19 психиатрические симптомы, такие как тревога, депрессивное настроение, нервозность и безнадежность, усиливаются. В Соединенных Штатах Америки опрос показал, что 36 % американцев ощущают, что COVID-19 серьезно влияет на их психическое здоровье, а 59 % отмечают значительное влияние вируса на их повседневную жизнь. Бедствие в связи с пандемией, вероятно, связано с ограниченным социальным взаимодействием людей, напряжением в семьях, находящимся в изоляции, и страхом перед болезнью.

Исследования и опросы, проведенные до сих пор во время пандемии, неизменно показывают, что молодые люди, а не пожилые наиболее чувствительны к усилению психологического стресса, возможно, потому, что их потребность в социальных взаимодействиях сильнее. Данные также свидетельствуют о том, что молодые женщины более уязвимы, чем молодые мужчины, а люди с маленькими детьми или с ранее диагностированным психическим расстройством подвергаются особенно высокому риску влияния на психическое здоровье. Психологическая безопасность – это многогранная конструкция, имеющая множество причин, переменных и факторов. Преодоление пандемии ложится психологическим бременем на население, а также потребует изменения поведения. Исследования психологической безопасности во время вспышки COVID-19 указывают на необходимость сосредоточения внимания на оценках (психологические факторы) и личных ресурсах (социальные факторы и экономические факторы). В связи с чем, психологическую безопасность людей в период распространения пандемии, наиболее корректно рассматривать через призму ряда переменных, влияющих на здоровье, в частности, учитывая биологические, психологические и социальные факторы, вместе взятые. Только так можно обеспечить более целостное понимание субъективных явлений в отношении здоровья. Биологические переменные (пол, возраст и физическое здоровье). Исследования показали, что депрессивное настроение, нервозность и безнадежность бы-ли выше у женщин, чем у мужчин, во время пандемии COVID-19. Еще до COVID-19 исследования продемонстрировали, что женщины имели более высокие баллы по выраженности аффекта, а мужчины – по физическим и общим самооценкам. К возрастным особенностям следует отнести тот факт, что в первые месяцы пандемии пожилые люди испытали меньшее негативное влияние на свое благополучие.

Психологическая безопасность может выступать буфером для проблем с физическим здоровьем и служить защитным фактором от риска заболеваний и смерт-

ности [3]. Психологические факторы (эмоциональное одиночество, чувство контроля и свобода выбора). Эмоциональное одиночество, социальное одиночество и свобода выбора могут быть другими важными переменными в исследовании психологической безопасности во время COVID-19. Эти переменные основаны на человеческих потребностях и относятся, прежде всего, к потребности в принадлежности. Людям нравится общение и физическое присутствие других. Текущая ситуация с COVID-19 с директивами о социальном дистанцировании и изоляции, вероятно, усиливает потребность в принадлежности. Как следствие, люди могут испытывать одиночество. Социальное одиночество и изоляция, особенно во время пандемии, связаны с увеличением переживаемого стресса. Чувство одиночества пагубно сказывается на всей жизни и связано с неблагоприятным психологическим и физическим здоровьем на каждом этапе жизни, таким как депрессия, плохое качество сна, нарушение иммунитета. Учитывая необходимость значительного сокращения личных контактов, неудивительно, что ранние исследования, опубликованные во время пандемии COVID-19, выявили усиление чувства одиночества и социальной изоляции.

Другой психологической переменной, представляющей интерес, является свобода выбора. Диапазон возможных действий ограничен приказом не выходить из дома, и потенциально чувство контроля и чувство свободы выбора могут быть низкими во время COVID-19. Высокая неопределенность также способствует снижению чувства контроля и свободы выбора. Социальные факторы (социальные сети и безопасность среды проживания) и экономические факторы (безопасность работы и доход). Доступ к социальным сетям дает возможность общаться с друзьями и семьей и может быть средством удовлетворения потребности в принадлежности. Таким образом, взаимодействие в социальных сетях может уменьшить чувство одиночества во время пандемии и первоначальных ограничений.

Большое влияние на психологическую безопасность оказывает восприятие безопасности среды проживания. Так, исследования в Ухане показали, что социальная инфраструктура и услуги в районе снизили негативное влияние вспышки COVID-19 на психическое здоровье жителей. Особое внимание уделялось вопросам безопасности пожилого населения микрорайона.

Хотя многие исследования охватывали лишь пожилых людей, существуют доказательства того, что безопасность в районе является буфером психологического стресса для всех возрастных групп. Во время пандемии многие люди потеряли работу и основной источник дохода, что также, безусловно, влияет на состояние психологической безопасности во время COVID-19. Помимо COVID-19, XXI век – это еще и эпоха зарождающейся пандемии психических заболеваний.

Психологическая и социальная готовность к этой пандемии имеет глобальное значение. Правительство и заинтересованные стороны должны оценить сложившееся положение, уровень летальности и связанные с ними последствия. Стигма и обвинение, адресованные сообществам, пострадавшим от вспышки, могут нанести урон международной торговле, финансам и социальным отношениям, провоцируя дальнейшие беспорядки.

Крайне необходимо создание организаций психического здоровья, специально предназначенных для будущих пандемий, с филиалами во многих странах и в отдельных медицинских учреждениях для исследований, оказания психологической помощи и организации программ повышения осведомленности как на личном, так и на общественном уровне. Структурированные веб-сайты и бесплатные номера телефонов доверия могут быть открыты для смягчения психологического стресса среди населения, вызванного хронической пандемией. Социальные сети следует рационально использовать, с тем, чтобы информировать людей о динамике передачи, симптомах заболевания и времени проведения компетентных медицинских консультаций. Чтобы защитить социальные сети от обесценивания, должны применяться строгие государственные законы, в частности в отношении фейковых новостей, слухов и дезинформации в социальных сетях.

Литература

1. Губенков А. О. Особенности обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД при задержании вооруженных преступников // *Правоохранительные органы: теория и практика*. 2020. № 1 (38). С. 152-154.
2. Николаев С. А., Ляхов П. В. К вопросу обучения будущих сотрудников органов внутренних дел личной безопасности на основе реальных ситуаций // *Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых : материалы X Международной научной конференции (Шуя, 7-8 июня 2017 г.) /отв. ред. А. А. Червова. Шуя : Изд-во Шуйского филиала Ивановского государственного университета, 2017. С. 47-49.*
3. Хрыков И. С., *Некоторые аспекты личной безопасности // Наука -2020. 2021. № 1 (46). С. 175-179.*

References

1. Gubenkov A. O. *Osobennosti obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov OVD pri zaderzhanii vooruzhennykh prestupnikov [Features of ensuring the personal safety of police officers during the detention of armed criminals]. Pravookhranitel'nye organy: teoriya i praktika - Law Enforcement Agencies: Theory and Practice, 2020, no. 1 (38), pp. 152-154.*
2. Nikolaev S. A., Lyakhov P. V. [On the issue of training future employees of the internal affairs bodies of personal security based on real situations]. *Shuyskaya sessiya studentov, aspirantov, pedagogov, molodykh uchenykh. Materialy X Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii (Shuya, 7-8 iyunya 2017 g.) [Shuya session of students, graduate students, teachers, young scientists: materials of the X International Scientific Conference (Shuya, June 7-8, 2017)]. Shuya, Shuya branch of Ivanovo State University Publ., 2017, pp. 47-49. (In Russia).*
3. Khrykov I. S. *Nekotorye aspekty lichnoy bezopasnosti [Some aspects of personal security]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 1 (46), pp. 175-179.*

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ****ENSURING THE PSYCHOLOGICAL SAFETY OF POLICE OFFICERS****Иноземцев Сергей Валерьевич**

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Inozemtsev Sergey Valerievich

lecturer

department of fire training and activities

internal affairs bodies in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В настоящее время, в ситуации обостренной криминогенной обстановке сотрудники органов внутренних дел (ОВД) подвергаются воздействию негативных факторов. При этом высокий уровень преступности и ее жестокость, сложные и экстремальные условия выполнения служебных обязанностей наносят вред не только жизни и здоровью личному составу органов внутренних дел, но и их психическому здоровью. Если не уделять должное внимание данному аспекту деятельности, то у сотрудника ОВД возникнет множество проблем, препятствующих успешному выполнению деятельности: возникают хронические перегрузки, снижается работоспособность, ухудшается психологическое и физическое самочувствие и как следствие, обостряется профессиональная деформация. Профессия неизбежно накладывает отпечаток на личность сотрудника правоохранительных органов, изменяет его характеристики и иногда оказывает отрицательное воздействие. В этом случае следует говорить о безопасности профессии для самого человека.

Abstract. Currently, in a situation of aggravated criminogenic situation, police officers are exposed to negative factors. At the same time, the high level of crime and its brutality, complex and extreme conditions of performance of official duties harm not only the life and health of the personnel of the internal affairs bodies, but also their mental health. If you do not pay due attention to this aspect of activity, then an employee of the Department of Internal Affairs will have many problems that hinder the successful performance of activities: chronic overloads occur, performance decreases, psychological and physical well-being worsens and, as a result, professional deformation worsens. The profession inevitably leaves an imprint on the personality of a law enforcement officer, changes his characteristics and sometimes has a negative impact. In this case, we should talk about the safety of the profession for the person himself.

Ключевые слова: психологическая безопасность; сотрудник ОВД; профессиональная мотивация; профессионально-нравственные качества; психотехника; стресс.

Keywords: psychological safety; police officer; professional motivation; professional and moral qualities; psychotechnics; stress.

Проанализировав эмпирическую базу данной проблемы безопасности сотрудников органов внутренних дел (ОВД), можно выделить два самостоятельных направления обеспечения психологической безопасности. Во-первых, значимую роль играют методы работы руководителя с личным составом и работа практических психологов с личным составом органов внутренних дел.

Данные формы психологической безопасности выделены в отдельное направление, поскольку их обеспечивают специализированные лица – субъекты воздействия, а объектом воздействия является сотрудник или в некоторых случаях группа сотрудников ОВД. Следует отметить, что, при обеспечении психологической безопасности, сотрудник должен выступать как активный субъект, то есть он должен обеспечивать ее сам. Из этого вытекает второе направление обеспечения психологической безопасности. В структуре личной подготовленности сотрудников ОВД особое место должны занимать:

- профессиональная мотивация;
- профессионально-нравственные качества;
- психологическая устойчивость к стрессорам;
- владение психотехниками.

Профессиональная мотивация – это действие конкретных побуждений, которые обуславливают выбор профессии и продолжительное выполнение обязанностей, связанных с этой профессией. Данное определение сформулировано исходя из динамического подхода к мотивации, то есть под мотивацией профессиональной деятельности понимается не статическое явление, а процесс, совокупность психологических факторов, регулирующих профессиональную деятельность. Профессиональная мотивация является одним из наиболее значимых факторов эффективности профессиональной деятельности, поскольку, наличие мотивации обуславливает заинтересованность человека в выбранной им профессии. Именно мотивация детерминирует поведение человека, обуславливает побудительную активность деятельности. Соответственно, каждому сотруднику органов внутренних дел необходимо определить для себя профессиональную мотивацию [1].

Б. Ф. Квашой и Г. А. Витольник предложили типологию мотиваций сотрудников органов внутренних дел, выделив несколько типов:

- 1) адекватный – мотив выбора профессии основан на стремлении защищать граждан от противоправных посягательств, на борьбу с преступностью и иными правонарушениями;
- 2) конформистский – мотив выбора профессии произошел под влиянием мнения авторитетных лиц или групп, высоко значимых для данного лица;
- 3) ситуативный – профессия была выбрана по причинам, напрямую не связанным с выбранной профессией;
- 4) компенсаторный – служба служит средством преодоления слабых черт характера;
- 5) криминальный – мотивация личности носит антиобщественный характер.

В настоящее время уровень социальных притязаний к сотрудникам органов внутренних дел достаточно высок, что предполагает полную самоотдачу выполняемым служебным обязанностям. Но, по нашему мнению, любые правомерные (то

есть, основанные на положительных стимулах) мотивационные стимуляторы поведения, выбранные сотрудником, исходя из его морально-нравственных ориентиров, будут служить эффективным средством обеспечения психологической безопасности. Если профессиональная деятельность не бесцельна, а удовлетворяет основные потребности личности, то человек не будет испытывать внутренний конфликт и продуктивность его трудовой деятельности заметно возрастет [2].

Очередное требование обеспечения психологической безопасности – постоянное развитие профессионально-нравственных качеств. При отсутствии у сотрудника необходимых качеств снижение эффективности его служебной деятельности является часто наблюдаемой тенденцией.

Каждая профессия предъявляет ряд требований к работникам. Ориентирами профессионально-психологической подготовки сотрудников ОВД являются профессиограмма и психограмма, позволяющие человеку получить сведения об объективном содержании труда, о необходимых психологических качествах, предъявляемых к специалисту в данной сфере. Профессиограмма – совокупность данных о профессии и о системе требований к человеку. Составление профессиограммы представляет собой описание психологических, физиологических, социальных, производственно-технических, экономических и иных особенностей профессии. Психограмма является составной частью профессиограммы и представляет собой идеальную модель профессионала конкретной профессии.

Поскольку профессиональная деятельность работников правопорядка связана с переживаниями, обусловленными такими факторами как загруженность и сложность выполняемой работы, повышенная ответственность за принятые решения, экстремальный характер деятельности и иными негативно отражающимися факторами, сотрудникам необходимо обладать рядом эмоционально-волевых качеств. Работнику следует стремиться развивать в себе такие качества, как решительность, настойчивость, самообладание, эмоциональная уравновешенность.

Коммуникативные качества позволяют органично построить профессиональное общение и эффективно воздействовать на оппонента с целью решения служебных задач (получение показаний на допросе, требование прекратить противоправные действия и так далее). В данном аспекте необходимо обладать навыками установления психологического контакта и разрешения конфликтов, большим социальным опытом.

Немаловажным является познавательный компонент деятельности, который заключается в решении мыслительных задач, умении проверять гипотезы и критично оценивать результаты деятельности. Данный компонент состоит из трех элементов:

- 1) поисковая деятельность, направленная на получение информации, выявление правонарушений, лиц их подготавливающих и совершающих и так далее.
- 2) реконструктивная деятельность проявляется в осуществлении логических операций – анализе синтезе, обобщении информации
- 3) удостоверительная деятельность – оформление информации в надлежащей процессуальной форме – составление процессуальных документов.

Для успешной реализации данных направлений деятельности, рекомендуется

развивать в себе гибкость, широту и критичность мышления, широкий кругозор. Особый уровень физической подготовки также является неотъемлемым составляющим профессии, поскольку, в органах внутренних дел к сотрудникам предъявляются повышенные требования боевой подготовленности. Это обусловлено необходимостью быть в постоянной готовности к экстремальным ситуациям. Более того, физическая подготовка способствует укреплению здоровья сотрудников, формирует устойчивость к отрицательным факторам служебной деятельности. В связи с этим, сотрудник должен обладать такими качествами, как высокая скорость реакции, ловкость, координация движений, высокие силовые способности и так далее [3].

Многочисленные данные показывают, что сотрудники органов внутренних дел подвержены профессиональной деформации, стрессу, синдрому эмоционального выгорания [4]. Иногда это детерминирует депрессивное поведение, ощущение апатии и чувства собственной некомпетентности; в других случаях проявляется агрессивность, развитие ощущения превосходства и вседозволенности, чувства неограниченной власти и так далее.

Стресс прямо или косвенно ухудшает соматическое состояние здоровья. Научно доказано, что стресс влияет на различные системы организма. Постоянные беспокойства могут привести к появлению и развитию ряда сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе, инфаркту и инсульту – в результате выделения определенных гормонов увеличивается уровень артериального давления, частота сердцебиения. Организм, находясь в состоянии стресса, создает нагрузку связкам, суставам, сухожилиям, что является причиной их боли. Также стресс оказывает негативное влияние на иммунную систему человека, делая его более доступным для различных заболеваний. В пищеварительной системе возможны такие проблемы, как тошнота, изжога и так далее.

В связи с этим, психологическая устойчивость к стрессорам является неотъемлемой составляющей обеспечения психологической безопасности сотрудников ОВД. Эффективность служебной деятельности достигается не только с помощью получения и использования необходимого объема профессиональных знаний и навыков, но и при умении сотрудников действовать в напряженных и особых условиях. Таким образом, все более актуальной становится проблема копинг-поведения (совладающего поведения), направленного на осознание, оценку стресса и выбор способов реагирования на стрессогенный фактор. Иными словами, копинг-поведение является стабилизирующим фактором, создающим условия для адаптации личности к воздействию стрессовых ситуаций.

В процессе преодоления стрессоров сотрудник ОВД использует копинг-стратегии— специфические реакции личности на возникшую угрозу, возникающих в целях противодействия негативным факторам; копинг-ресурсы — собственные индивидуальные характеристики, способствующие развитию способов совладания со стрессом. Преодолевая стрессовую ситуацию, сотрудник ОВД использует копинг-стратегии на основе приобретенного ранее личностного опыта. При исследовании копинг-стратегий большинство ученых придерживается единой системы классификации способов совладания со стрессом:

- 1) когнитивные копинг-стратегии, направленные на переоценку ситуации;

- 2) копинг-стратегии, направленные на снятие эмоционального напряжения;
- 3) копинг-стратегии, направленные на воздействие на ситуацию;
- 4) успешный копинг — используются конструктивные стратегии, которые в результате приводят к преодолению трудной ситуации, вызывающей стресс;
- 5) неуспешный копинг — используются неконструктивные стратегии, которые препятствуют преодолению трудной ситуации.

Владение психотехниками является важным элементом структуры профессиональной психологической подготовленности сотрудников ОВД. Психотехники представляют собой определенные способы и средства общения с людьми, приемы управления поведением и психологическим состоянием людей. Любая психотехника основана на приемах психологического воздействия и противодействия. Термины «психотехника» или «психотехнология» в настоящее время широко распространены в всевозможных сферах жизни и практической деятельности человека – они являются незаменимым элементом коммуникации, о них говорят в менеджменте, при разработке рекламных кампаний, их же эффективно применяют спецслужбы, не исключением являются и органы внутренних дел. В частности, психотехнологии могут стать средством совершения преступлений – в результате мошеннических психологических манипуляций люди добровольно отдают свое имущество, вступают в всевозможные объединения, секты.

Подводя итог вышесказанному, психологическая безопасность является основным, первостепенным элементом личной профессиональной безопасности сотрудника ОВД, служащим фундаментом для формирования профессионально необходимых качеств работника правоохранительных органов и создающий базу для противостояния стрессовым факторам служебной деятельности. Обладая профессиональной мотивацией, сотрудник ОВД будет удовлетворен своей работой, в связи с чем будет стремиться к достижению поставленным им целей (выбранным исходя из приоритетов личности), выполняя служебные обязанности с большей отдачей. Освоение психотехнологиями позволит сотруднику, с одной стороны, предвидеть какие лица могут представлять потенциальную угрозу для него и окружающих, а с другой – активно взаимодействовать с лицами, получая от них необходимую информацию.

Литература

1. Губенков А. О. *Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел при проведении задержания вооруженных преступников как один из элементов национальной безопасности России* // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 35-40.
2. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Гуняев Е. В. *Основные способы защиты и психологическая подготовка сотрудников ОВД женского пола к своевременному применению боевых приемов борьбы* // Наука-2020. 2020. № 7 (43). С. 60-64.
3. Николаев С. А. *Специфика проведения практических занятий по личной безопасности с сотрудниками органов внутренних дел на сборных тактических городках* // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 170-174.
4. Хрыков И. С. *Некоторые аспекты личной безопасности* // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 175-179.

References

1. Gubenkov A. O. *Lichnaya bezopasnost' sotrudnikov organov vnutrennikh del pri provedenii zaderzhaniya vooruzhennykh prestupnikov kak odin iz elementov natsional'-noy bezopasnosti Rossii* [Personal security of employees of internal affairs bodies during the detention of armed criminals as one of the elements of the national security of Russia]. *Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality*, 2021, no. 1 (24), pp. 35-40.
2. Aldoshina E. A., Aldoshin A. V., Gunyaev E. V. *Osnovnye sposoby zashchity i psikhologicheskaya podgotovka sotrudnikov OVD zhenskogo pola k svoevremennomu primeneniyu boevykh priemov bor'by* [Basic methods of protection and psychological training of female police officers for the timely use of combat fighting techniques]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2020, no. 7 (43), pp. 60-64.
3. Nikolaev S. A. *Spetsifika provedeniya prakticheskikh zanyatiy po lichnoy bezopasnosti s sotrudnikami organov vnutrennikh del na sbornykh takticheskikh gorodkakh* [The specifics of conducting practical exercises on personal security with employees of internal affairs bodies on prefabricated tactical camps]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 1 (46), pp. 170-174.
4. Khrykov I. S. *Nekotorye aspekty lichnoy bezopasnosti* [Some aspects of personal security]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 1 (46), pp. 175-179.

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
К ПРИМЕНЕНИЮ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В РЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

**SOME ASPECTS OF THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS
OF POLICE OFFICERS FOR THE USE OF FIREARMS IN REAL CONDITIONS**

Тихонович Мария Игоревна

старший преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел

в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Tikhonovich Maria Igorevna

senior lecturer

department of fire training and activities

of internal affairs bodies in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные вопросы, регламентирующие формирование готовности сотрудников органов внутренних дел к применению огнестрельного оружия в реальных условиях. Основным рассматриваемым аспектом в данной статье является качество личности, которые необходимы сотрудникам правоохранительных органов, чтобы грамотно применять огнестрельное оружие не только на практических занятиях и при выполнении нормативов по огневой подготовке, но и в условиях реальной опасности для жизни и здоровья.

Когда наступает угроза личной безопасности, то у гражданина возникают стресс-факторы, которые мешают адекватно воспринимать действительность, для сотрудников органов внутренних дел (ОВД) это особенно важно, так как им необходимо контролировать их, подавлять, чтобы действия по защите личности, общества и государства были в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Abstract. This article discusses the main issues regulating the formation of readiness of law enforcement officers to use firearms in real conditions. The main aspect considered in this article is the quality of personality that law enforcement officers need in order to competently use firearms not only in practical classes and when meeting standards, but also in conditions of real danger to life and health.

When there is a threat to personal security, then a citizen has stress factors that prevent him from adequately perceiving reality, this is especially important for police officers, since they need to control them, suppress them so that actions to protect the individual, society and the state are in accordance with the legislation of the Russian Federation.

Ключевые слова: экстремальная ситуация; огнестрельное оружие; психологическая готовность; аутогенная тренировка; стресс.

Keywords: extreme situation; firearms; psychological readiness; autogenic training; stress.

Служба в полиции – достаточно сложный вид профессиональной деятельности,

которая часто происходит в дискомфортных и экстремальных условиях. Такие условия могут порождать значительные трудности и требуют от человека быстрых, точных и безошибочных действий. В последнее время сотрудникам полиции все чаще приходится применять оружие для защиты граждан и самих себя от нападения, опасного для жизни и здоровья.

Эффективность действий личности в экстремальных ситуациях в значительной степени определяется высоким уровнем их готовности к ним. Динамичность напряженной ситуации, нередко крайне жесткие требования к своевременности и адекватности действий, обуславливают необходимость заблаговременной психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) к выполнению внезапно возникших усложненных задач профессиональной деятельности. Формированию опыта работы в экстремальных ситуациях предшествует вся система служебной, профессиональной и физической подготовки, которые помогают составить условия психологической подготовки сотрудников.

Входе рассмотрения данного вопроса необходимо понять, как психологическая готовность сотрудников полиции поможет справиться со стрессовой ситуацией по применению огнестрельного оружия в реальных условиях службы.

Хотелось бы начать с того, что психологическая подготовка является неотъемлемой частью профессиональной служебной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Каждый день полицейским приходится сталкиваться со сложными ситуациями, в которых их жизни и жизни общества может угрожать опасность, поэтому необходимо всегда быть готовым, как на физическом, так и на психологическом уровне, защитить жизнь и здоровье самого себя и окружающих [1].

Несмотря на то, что при поступлении на службу в органы внутренних дел будущие сотрудники полиции проходят специальную профессиональную подготовку, все же проблема преодоления страха в экстремальной ситуации, заставляет сотрудника поддаться своим чувствам и подвергнуть свою жизнь и жизнь общества опасности.

Как же этого не допустить? На данный вопрос не могут дать ответ даже опытные психологи, работающие с сотрудниками полиции. Однако выделяют ряд общих правил личностного развития и совершенствование подготовленности в той или иной ситуации:

У сотрудников органов внутренних дел должно быть сформировано мнение о том, что они занимаются деятельностью, которая зачастую представляет опасность как для них, так и для общества в целом и могут попасть в ситуации, когда просто необходима их профессиональная подготовленность преодолевать трудности, возникающие входе реализации их профессиональных обязанностей.

Особый акцент при формировании личности сотрудника правоохранительных органов должен быть на то, чтобы сотрудник был развит как физически, то есть готов к любым видам нагрузки, так и психологически, то есть в случае возникновения опасности для жизни и здоровья был готов применить огнестрельное оружие и специальные средства;

Большую роль играет моделирование, планирование и проработка ситуаций, в которых необходимы физическая и моральная готовность к применению огнестрельного оружи.

В тех случаях, когда сотруднику полиции пришлось пережить ситуацию, где ему пришлось применять на практике огнестрельное оружие, необходимо акцентировать внимание на том, что он все сделал правильно, в соответствии с законодательством Российской Федерации. То есть необходима поддержка от сотрудников морально-психологического обеспечения;

Приобретение сотрудниками полиции навыков аутогенной тренировки и концентрации.

После того, как мы разобрали общие правила борьбы с внутренним страхом, необходимо перейти к рассмотрению сути статьи – формирование психологической готовности сотрудников ОВД к применению огнестрельного оружия в реальных условиях.

Сама по себе, экстремальная или, по-другому, стрессовая ситуация – это некая система внешних, по отношению к субъекту, условий, способствующих выработки его активности и переживаемых ими, таких условий, как сложных и опасных. Делая вывод можно сказать, что применение огнестрельного оружия – это, безусловно, экстремальная ситуация. [2]

Возможность стойко проявлять себя в экстремальных ситуациях, обуславливается высокой профессиональной подготовкой сотрудников. Эта подготовка начинается с физической, психологической и иных видов подготовок, так как без должного внимания со стороны преподавательского и начальствующего составов невозможно представить себе сотрудника, готового адекватно и в соответствии с буквой закона отреагировать на сложные ситуации, складывающиеся в правоохранительной деятельности.

Сама по себе, экстремальная ситуация – это некий «раздражитель», поэтому длительность его воздействия зависит от психологического состояния и индивидуальным качествам сотрудника полиции. [3]

Всего можно выделить 3 фактора, которые каким-либо образом мешают сотруднику правоохранительных органов справиться с экстремальными ситуациями, которые возникают в процессе исполнения своих служебных обязанностей:

1. Фактор физиологический. Физиологию каждого человека довольно сложно изменить. В органы внутренних дел уже приходят сформированные личности, со своими жизненными принципами, устоями. В связи с этим возникает проблема того, что определенный процент сотрудников попросту не приспособлен к тому, чтобы грамотно применять огнестрельное оружие на практике. Обусловлено это физиологическими особенностями личности, а именно – не приспособленности организма к экстремальным ситуациям.

2. Психический фактор. Этот фактор тесно связан с первым, поскольку опора идет также на конкретную личность, но есть несколько отличительных особенностей. К данной категории относятся та специфика личности, которую трудно определить. Это могут быть какие-либо травмы детства, нарушения в психике сотрудника, которые могут возникнуть лишь при совокупности экстремальных условий.

3. Фактор психологический. Данная категория сформирована исключительно из работы сотрудников морально-психологического обеспечения. Каким именно образом и в каком объеме была проделана с конкретным сотрудником, коллек-

тивом, а такой же мере и будет обеспечена готовность сотрудников к тяжелым ситуациям, возникающим в процессе службы [5].

Основным препятствием, которое возникает при психологической готовности применения огнестрельного оружия, является стрессовая ситуация, которая возникает при исполнении сотрудниками полиции своих профессиональных обязанностей.

Применяя огнестрельное оружие, сотрудник органов внутренних дел в той или иной мере испытывает стресс. Сотрудник испытывает стресс, как перед применением оружия, так и сразу после него. Это связано с тем, что не каждый гражданин, да и вообще сотрудник полиции, способен причинить вред жизни и здоровью другому человеку, особенно когда этот вред связан с применением огнестрельного оружия.

Для борьбы со своим стрессом сотрудники органов внутренних дел должны обладать специальными качествами личности, а для того, чтобы их уяснить, необходимо, вообще, разобраться с понятием оружия и его составляющими. Оружие – это устройства и предметы, конструктивно предназначенные для поражения живой или иной цели, подачи сигналов.

Из определения понятия мы видим, что оружие помогает сотруднику полиции осуществлять безопасное раскрытие и расследование преступлений и правонарушений, в случаях, опасных для жизни, оружие предоставляет возможность подачи тех или иных сигналов.

Вывод, следовательно, такой, психологическая готовность, представляет собой длительное или кратковременное внутреннее состояние сотрудника полиции, направленное на сознательное или неосознанное воспроизведение ситуации. Такая готовность помогает сотрудникам без труда успешно выполнять свои обязанности, правильно использовать знания, опыт, личные качества, сохранять самоконтроль и перестраивать деятельность при появлении непредвиденных препятствий, а также выполнять свои обязанности, в правильном русле использовать, знания и свои индивидуальные качества, сохранить самообладание в тех или иных ситуациях.

Длительная готовность заключается в том, что опирается на ранее приобретенных навыках, знаниях и умениях. В свою очередь, временная – отражает особенности и требования предстоящей ситуации. Несмотря на то, что это два абсолютно разных понятия, так как одно работает в стрессовых ситуациях, а другое штатных, оба они играют важную роль в психологической активности сотрудника органов внутренних дел [4].

Подводя итог всему вышесказанному, хотелось бы сказать о том, что для уверенных действий сотрудника органов внутренних дел по применению огнестрельного оружия, необходимо формировать и развивать качества, способствующие контролировать свои эмоции. Для этого необходимо развивать систему специальных упражнений и тренировок.

Литература

1. Алтунин А. Ю., Мулянова С. П. Психологическая и психофизиологическая готовность к применению оружия // Совершенствование огневой и тактико-специальной

подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийской конференции (Орел, 21 мая 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России, 2021. С. 15-19.

2. Иноземцев С. В. Занятие стрелковым спортом как способ преодоления психологического барьера перед применением огнестрельного оружия сотрудниками ОВД // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 25-28.

3. Фроленков В. Н. Некоторые вопросы психологической подготовки стрелка // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 54-58.

4. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Гуняев Е. В. Основные способы защиты и психологическая подготовка сотрудников ОВД женского пола к своевременному применению боевых приемов борьбы // Наука-2020. 2020. № 7 (43). С. 60-64.

5. Фроленков В. Н., Дурнев А. И. Вопросы психологической подготовки при обучении стрельбе // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Внутриведомственного круглого стола (Орел, 29 июня 2018 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России, 2018. С. 108-112.

References

1. Altunin A. Y., Mulyanova S. P. [Psychological and psychophysiological readiness for the use of weapons]. *Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vseros-siyskoy konferentsii (Orel, 21 maya 2021 g.)* [Improvement of fire and tactical-special training of law enforcement officers. Collection of materials of the All-Russian Conference (Orel, May 21, 2021)]. *Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2021. pp. 15-19. (In Russia).*

2. Inozemtsev S. V. *Zanyatie strelkovym sportom kak sposob preodoleniya psikhologicheskogo bar'era pered primeneniem ognestrel'nogo oruzhiya sotrudnikami OVD* [Shooting sports as a way to overcome the psychological barrier before the use of firearms by police officers]. *Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 2 (47), pp. 25-28.*

3. Frolenkov V. N. *Nekotorye voprosy psikhologicheskoy podgotovki strelka* [Some questions of psychological training of the shooter]. *Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 2 (47), pp. 54-58.*

3. Aldoshina E. A., Aldoshin A. V., Gunyaev E. V. *Osnovnye sposoby zashchity i psikhologicheskaya podgotovka sotrudnikov OVD zhenskogo pola k svoevremennomu primeneniyu boevykh priemov bor'by* [Basic methods of protection and psychological training of female police officers for the timely use of combat techniques of wrestling]. *Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 7 (43), pp. 60-64.*

4. Frolenkov V. N., Durnev A. I. *Voprosy psikhologicheskoy podgotovki pri obuchenii strel'be* [Issues of psychological training in shooting training]. *Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vnutri-domstvennogo kruglogo stola (Orel, 29 iyunya 2018 g.)* [Improvement of fire and tactical-special training of law enforcement officers. Collection of materials of the intradepartmental round table (Orel, June 29, 2018)]. *Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2018, pp. 108-112. (In Russia).*

УДК 796.819

**ИСТОРИЯ БЕГА. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ
КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ЧЕЛОВЕКА****THE HISTORY OF RUNNING. WELLNESS RUNNING
AS A MEANS OF MAINTAINING A PERSON'S PHYSICAL FORM****Пахомов Вячеслав Иванович**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Pakhomov Vyacheslav Ivanovich

lecturer

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматривается история становления и развития бега в мире. Изучается постепенное и последовательное развитие бега как вида спорта во взаимосвязи с санологией. Излагаются взгляды на укрепление здоровья человека посредством оздоровительного бега с учетом современных знаний и представлений о медицине, в частности с функциональными сдвигами в системе кровообращения, общим снижением заболеваемости, изменениями состояния центральной нервной системы и компенсацией недостающих энергозатрат. Определяются основные мотивационные стимулы человека к занятию оздоровительным бегом, подробно рассматривается техника бега (осанка бегуна, способы постановки и загрузки стопы, соразмерная длина шага), порядок, условия и последовательность беговых оздоровительных тренировок, общее и специальное влияние бега на организм человека. В конечном итоге данная статья доказывает, что бег является одним из важнейших средств укрепления здоровья и общего физического состояния человека.

Abstract. The article examines the history of the formation and development of running in the world. The gradual and consistent development of running as a sport in connection with sanology is studied. The views on strengthening human health through recreational running are presented, taking into account modern knowledge and ideas about medicine, in particular with functional shifts in the circulatory system, a general decrease in morbidity, changes in the state of the central nervous system and compensation for missing energy costs. The main motivational stimuli of a person to engage in recreational running are determined, the running technique is considered in detail (runner's posture, methods of setting and loading the foot, a proportionate step length), the order, conditions and sequence of running health training, the general and special effects of running on the human body. Ultimately, this article proves that running is one of the most important means of improving a person's health and general physical condition.

Ключевые слова: бег; история бега; соревнования; Олимпийские игры; виды бега; оздоровительный бег; организм; общее физическое самочувствие; уровень физической формы человека; техника бега; беговая тренировка.

Keywords: *running; running history; competitions; Olympic Games; types of running; wellness running; the body; general physical well-being; the level of physical fitness of a person; running technique; running training.*

Под здоровьем человека понимается нормальное функционирование организма в физическом, психологическом и социальном аспекте. В свою очередь человек для поддержания нормального функционирования своего организма использует различные средства и способы. В настоящее время мы можем с уверенностью утверждать, что одним из таких способов является бег.

Первые упоминания о беге датируются датами до нашей эры. Стоит отметить, что изначально бег рассматривался не как способ поддержания нормального функционирования своего организма, а как возможность доказать свое превосходство над другими, демонстрируя возможности своего организма на различных турнирах и соревнованиях по бегу. Современные ученые утверждают, что первые такие соревнования проходили в древних странах Переднего Востока (Междуречье, Месопотамия, Египет). По некоторым источникам, такие состязания традиционно приурочивались к праздникам.

Также, обращаясь к истории бега, стоит упомянуть имя первого олимпийского чемпиона Греции. Им является Кореб – повар из древнегреческого города Элиды. Его чемпионство датируется 776 г. до н. э. Тогда, он стал единственным чемпионом игр, поскольку первые соревнования проводились в одной категории и в одном забеге. Спортсмены соревновались в скорости и выносливости при забеге на один стадий (192 метра). Примечательно, что от этого слова и образовано современное «стадион».

В 900 г. до н. э. некоторые полисы объединялись для проведения культовых игр, выбирая обычно какое-либо священное место для проведения состязаний по бегу. Согласно одной из древнегреческих легенд, первые состязания были организованы Гераклом в честь победы над царем Авгием. Геракл начертил место для начала бега, затем отмерил 600 ступней. Эта дистанция стала длиной стадиона и называлась стадией (192,27 м). На Играх 14-й Олимпиады (724 г. до н. э.) впервые были разыграны призы в беге на дистанции, равной двум стадиям.

Однако бег, как и любой другой вид спорта, постепенно претерпевал изменения. Так, на играх 15-й Олимпиады появился бег на выносливость – от 7 до 25 стадиев. В 720 г. до н.э. бег на длинную дистанцию равнялся 24 стадиям – 4614,5 м. Истории также известны случаи различных «модернизацией» соревнований по бегу, например, в Древней Греции стала набирать популярность «лампадодромия» – эстафетный вид бега, при котором спортсмены передавали друг другу факел.

Стоит отметить, что в 394 г. н. э. античные олимпийские игры прекратили свое существование по причине их сопоставления с язычеством.

Дальнейшее развитие бег как самостоятельная дисциплина получил лишь в XVIII веке. В 1845 г. в Англии был устроен забег на длинную дистанцию. В 1886 году под руководством Пьера де Кубертена открылись первые Олимпийские игры современности. На соревнованиях в Афинах были представлены следующие дистанции — 100, 400, 800, 1500, 110 м с барьерами и марафон.

На данном примере прослеживается взаимосвязь развития общества и отдельных видов спортивных дисциплин. Организаторы заинтересовались в систематизации соревнований, установив отдельные категории дистанций для забегов, и тому есть свои причины. Спортсмены по-разному проводили подготовку к соревнованиям на короткие и длинные дистанции, в связи с чем, у участников появилась возможность сконцентрироваться на отдельной категории, с целью улучшения отдельных показателей скорости и выносливости, требующихся для каждой из дистанций.

Отметим, что все перечисленные выше соревнования по бегу проводились строго между мужчинами. Женщинам запрещено было участвовать в соревнованиях вплоть до 1900 года. А в 1928 году женщины впервые получили право участвовать в соревнованиях по бегу на различные дистанции.

Обратим внимание, что в Российской Федерации в настоящее время функционирует профессиональный орган – Всероссийская федерация легкой атлетики, занимающийся подготовкой высококвалифицированных спортсменов. В соответствии целями, возложенными на данную организацию, в ее компетенцию входит подготовка и проведение соревнований по легкой атлетике, включая бег. Также, в полномочия данной организации входит:

- подготовка в основном составе сборной команды реальных кандидатов из числа олимпийского резерва для участия в Олимпийских играх;
- обеспечение успешного выступления олимпийского резерва на юношеских, юниорских, молодежных международных соревнованиях.

Также, Всероссийская федерация легкой атлетики должна организовывать и проводить работу по повышению квалификации тренеров, работающих с молодыми спортсменами.

В настоящее время имеется большое количество различных классификаций беговых дисциплин. В отечественной легкой атлетике бег подразделяется на следующие категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег, и, в свою очередь, для каждой из категорий существуют свои виды. Например, гладкий бег делят на спринт (короткие дистанции), бег на выносливость (средние, длинные, сверхдлинные, ультрадлинные дистанции). У барьерного бега и других категорий также указывают соответствующие дистанции для мужчин и женщин.

Олимпийские Игры — это венец спортивной подготовки бегуна. Сегодня в программу Олимпиады входят несколько видов бега:

Спринт — короткие дистанции. Гладкий бег на дистанции 100, 200, 400 метров и эстафета 4 на 100 и 4 на 400 метров у мужчин и женщин.

Средние (стайерские) беговые дистанции Олимпиады включают отрезки в 800, 1500 и 3000 метров с барьерами.

Длинные дистанции. Включают забеги на 5000 и 10000 метров.

Шосейный бег — марафон и полумарафон. Марафонская дистанция составляет 42 км 195 метров, полумарафонская — 21 км 97,5 метров.

В современных условиях, бег является неотъемлемой частью не только спортивных состязаний, но и незаменимым способом укрепления здоровья человека. Медицине давно известна польза бега для поддержания организма в работоспо-

собном состоянии. Оздоровительный бег – это разновидность бега, при котором скорость и время бега спортсмена не является основной целью. Как следует из данного понятия, основным назначением оздоровительного бега является использование его, как средства снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний и поддержания на должном уровне физической формы человека. Оздоровительный бег направлен на извлечение максимальной пользы для спортсмена. По мнению медиков, оздоровительный бег улучшает:

- сердечно – сосудистую систему;
- дыхательную систему;
- мышцы и суставы;
- опорно-двигательный аппарат;
- психологическое состояние спортсмена.

Оздоровительный бег, простыми словами – это перемещение тела в пространстве с амплитудой движения, которая не доставляет дискомфорт занимающимся. Иначе говоря, темп, в котором легко выполнять беговые упражнения [1, с. 71].

Сегодня увлечение оздоровительным бегом стало нормой жизни, признаком спортивной культуры современного общества, одной из примечательных особенностей времени. Еще лет 30 тому назад вид бегущих пожилых людей просто шокировал окружающих, невозможно было представить бегущего по улице человека, если конечно он не являлся, как в фильме «Джентльмены удачи» представителем спортивного общества. В настоящее время оздоровительный бег, благодаря обширной пропаганде здорового образа жизни, возможному подражанию западному образу жизни пользуется все большей популярностью. Это наиболее простой и доступный вид циклических упражнений стал самым массовым во всем мире.

Для увеличения мотивации занятий оздоровительным бегом необходимо глубже осознать психологию бегающего человека и мотивы, которые им руководят. Ученые выделяют следующие основные мотивации людей среднего возраста к занятиям оздоровительным бегом:

- укрепление здоровья и профилактика заболеваний;
- повышение работоспособности;
- удовольствие от самого процесса бега; спортивная мотивация (желание улучшить свои результаты в беге);
- эстетическая мотивация (следование моде на бег);
- стремление к общению;
- стремление познать свой организм, свои возможности;
- мотивация творчества, мотивация воспитания и укрепления семьи; «семейный» бег;
- случайные мотивации.

Однако, наиболее сильным стимулом для занятий является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое приносит бег.

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Однако при оценке эффективности воздействия бега на организм следует отметить два наи-

более важных направления: общее и специальное.

Общее влияние бега на организм связано с функциональными сдвигами в системе кровообращения, общим снижением заболеваемости, изменениями состояния центральной нервной системы (ЦНС) и компенсацией недостающих энергозатрат.

Незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, является бег на выносливость. Он снимает хроническое нервное перенапряжение, которое, в свою очередь, в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников – Систематический длительный бег устраняет нервное напряжение, значительно улучшается сон и самочувствие человека, повышается его работоспособность. Особенно эффективен вечерний бег, который удаляет избыток адреналина и нейтрализует отрицательные эмоции, накопленные за день. Таким образом, оздоровительный бег является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем психотропные лекарственные препараты с противотревожным эффектом, снимающие беспокойство и внутреннее напряжение, тревогу, тремор и мышечное напряжение невротического происхождения, чувство страха. Успокаивающее влияние бега усиливается действием эндорфинов, которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины подавляют чувство голода и боли, вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение беспричинной радости, физического и психического благополучия. Во врачебной практике при лечении депрессивных состояний широко используются циклические упражнения. Многочисленные исследования в этой области доказывают, что большинство людей, пробегающих за тренировку до 5 км, ощущают состояние эйфории во время и после окончания физической нагрузки, что служит для них основной мотивацией для за-нятий оздоровительным бегом [2, с. 65].

В результате существенного влияния оздоровительного бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется тип личности и психический статус человека. Психологи считают, что в результате занятия бегом люди становятся контактными, доброжелательными, более уверенными в собственных силах, повышается самооценка, улучшается настроение и самочувствие. Конфликтные ситуации у бегунов возникают значительно реже и воспринимаются намного спокойнее, а психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется. В процессе беговых тренировок повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека. Занятия оздоровительным бегом увеличивают жизненную емкость легких, оказывают значительное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Однако любые беговые тренировки приведут к положительному результату, если будет выстроена правильная, соответствующая законам биомеханики техника бега. Как и в ходьбе, величина перегрузок зависит от величины вертикальных перемещений тела бегуна, но при беге роль этого фактора возрастает. Общеизвестно, что

при беге имеется фаза полета, когда контакт с опорой отсутствует. Задача бегун—свести к минимуму волнообразные колебания тела. Сотрясения в связи с боковыми колебаниями тела возникают при слишком широкой постановке стоп, но и ставить стопы по одной линии нельзя. При правильной постановке стоп внутренние края следов должны располагаться на одной прямой линии, но относительно этой линии стопы ставятся носками наружу, чтобы отталкивания приходились преимущественно на большой палец стопы. Важное значение, при этом, имеет постановка стопы с пятки, которая должна первой касаться земли, а носок в этот момент должен находиться немного выше и в следующей фазе движения мягко опускаться на поверхность [3, с. 50]. Именно с этого способа постановки стопы должно начинаться приобщение к бегу, несмотря на то, он не обеспечивает снижения сотрясений и щадящего режима бега. Амортизация здесь осуществляется в основном коленным суставом, где возможны перегрузки от сотрясений суставного характера. Как показывает практика, для большинства людей этот способ довольно долго будет оставаться единственным применимым, так как способ постановки стопы с носка, требует более или менее хорошей спортивной формы. Спортсменами часто используется вышеупомянутый способ, обеспечивающий плавную загрузку ноги. В момент постановки стопы пятка должна быть незначительно приподнята над землей, но сразу же мягко опускаться на поверхность. При данном способе самое главное – это постепенная равномерная загрузка стопы. Однако во время опоры давление на переднюю часть стопы остается, все равно, значительно большим, поэтому данный способ требует хорошей предварительной спортивной подготовки и редко может быть рекомендован при занятиях оздоровительным бегом. При беге по неровной и каменистой поверхности, беге в вечернее время, носковый способ неприемлем для неподготовленных людей, так как бег в таких условиях может привести к травме стопы.

Существует еще один способ бега (способ постановки стопы сразу на всю плоскость), так называемый «топающий бег», который используется достаточно неподготовленными людьми. Топаящие или шлепающие звуки при беге – это однозначно признак ошибки. Правильный бег должен быть тихим, но это не означает, что нужно бежать «на мысках», то есть без постановки на опору задней части стопы. Это приведет к снижению эффективности бега и рискам травмировать ахил и икроножные мышцы.

Каждый человек, приступающий к занятиям оздоровительным бегом должен учитывать свои индивидуальные особенности, осознавать степень своей подготовленности, учитывать критерии своего самочувствия перед пробежкой, а также качество обуви и покрытия по которому предстоит бежать. Учитывая все вышеуказанные обстоятельства, бегун не только может, но и должен переходить по мере необходимости с одного способа бега на другой. Это необходимо при утомлении стопы, голеностопного сустава, мышц голени.

При беге требуется избегать вынесения ноги вперед в сочетании с ранним разгибанием голени. Стопа в момент приземления быстро движется вперед относительно земли. Скорость бега затормаживается и вес тела перемещается на коленный сустав, а также передается на позвоночник и даже на голову.

При оздоровительном беге каждому бегуну необходимо выбрать соразмерную

для него длину шага. Слишком длинный шаг может привести к нарушению плавного бега, потребует значительных сил и увеличит нагрузку на суставы, в том числе и на позвоночник. Короткий или частый «семенящий» бег также не даст должного оздоровительного эффекта, так как сокращение мышц будет незначительным. Длина шага должна зависеть от способа постановки стопы и скорости бега, от роста и длины ног бегуна, его веса и уровня подготовленности. Основным критерием оптимальной длины шага должны служить непосредственность, свобода движения, удобство выполнения всех двигательных действий и ровный темп бега [4, с. 79].

Важное значение при беге имеет осанка бегущего. Самое главное, чтобы туловище занимало вертикальное положение, так как отклонение назад приведет к лишнему подъему бедра и сделает бег более напряженным, а большой наклон вперед увеличит опасность «натыкания» на ногу при постановке стопы. Помимо этого, при беге необходимо избегать бокового раскачивания и скручивания туловища.

Каждое беговое занятие необходимо начинать с разминки, которая может проходить как дома, так и на улице. Длительность разминки должна составлять 5-7 минут, а сама разминка состоять из следующих упражнений: круговые движения головой, руками, туловищем, тазом, наклоны вперед и в стороны, махи ногами, приседания. Затем ходьба «на носках», «пятках», «перекатом с пятки на носок», «внешней и внутренней стороне стопы», ускоренная ходьба и далее можно переходить к беговым упражнениям и непосредственно к бегу. На первом занятии достаточно десяти минут бега. В случае, если сразу не получается пробежать обозначенное время, а приходится чередовать бег с ходьбой, то первым рубежным контролем будет именно 10 минут непрерывного бега. Далее, в зависимости от самочувствия, необходимо добавлять каждую неделю по 1-3 минуты и довести время бега до одного часа чистого бега. По окончании бега обязательно следует пройти 2-3 минуты шагом, поднимая и опуская руки и восстанавливая дыхание. По окончании тренировки желательно принять сначала теплый, а затем контрастный душ.

Допускается бег в любое утреннее, дневное и вечернее время. Однако следует знать, что между приемом пищи и беговой тренировкой должен быть перерыв не менее 30 минут. Бегать можно и нужно круглый год. Если температура воздуха ниже минус 15 градусов, то дистанцию необходимо несколько сократить, а если ниже минус 20 градусов, то лучше отменить тренировку. Помимо этого, для бега надлежит внимательно выбирать обувь – лучше всего подойдут кроссовки на толстой рифленой подошве с амортизирующими вставками. Костюм для бега может быть любой, позволяющий дышать телу и не стесняющий движений. В ветреную погоду и при дожде или мокром снеге необходимо надевать непромокаемую ветровку. На голову – лыжную шапочку или шерстяную ленту, закрывающую лоб и уши. Для новичков, при температуре ниже минус 5 градусов, следует надевать термобелье. Бегать лучше всего в местах с максимально чистым воздухом и естественным грунтом. Не допускается бег в кедах или кроссовках с тонкой подошвой по асфальту. Для новичков лучше выбрать ровную трассу (например: бег на стадионе с резиновым покрытием беговых дорожек), но постепенно следует переходить к бегу по пересеченной местности. Необходимо следить за своим здоровьем и избегать перетренированности. Наиболее объективными показателями для самоконтроля бегуна яв-

ляются его самочувствие и частота пульса [5, с. 25].

Сегодня бег является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Многочисленные исследования в данной области доказали, что оздоровительный бег укрепляет общее физическое состояние, связки, суставы, развивает мышцы, улучшает общее самочувствие, во время бега организм увеличивает потребление кислорода и вырабатывает эндорфины, вследствие чего исчезают тревоги и поднимается общее настроение. Регулярные тренировки успокаивают ум и проясняют мысли, учат самодисциплине и сосредоточенности. Один час правильного регулярного бега снижает риск преждевременной смерти на 40 % и увеличивает продолжительность жизни на 7 часов, а наибольший эффект дают тренировки за три часа до или после пика максимальной температуры тела. Ежедневные пробежки увеличивают метаболизм организма, а ускорения во время тренировки сжигают в три раза больше жира, чем при пробежке в обычном темпе.

Таким образом, бег как вид спорта имеет огромную историю становления и развития на всех этапах развития общества. Как мы можем заметить, простые соревнования на скорость переросли в постоянный атрибут людей, ведущих активный образ жизни, а также в способ поддержания благополучия своего здоровья.

Литература

1. Герасимов И. В. *Физическая культура и профессиональная физическая активность // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 28 июня 2018 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 70-72.*

2. Губанов Э. В., Гуняев Е. В. *Методика обучения технике бега на длинные дистанции // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : сборник статей регионального круглого стола (Орел, 28 февраля 2017 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 64-66.*

3. Моськин С. А., Еремин Р. В. *Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47-53.*

4. Еремин Р. В. *Проблемы воспитания волевых качеств и психологическая подготовка квалифицированных бегунов к соревнованиям в условиях образовательных организаций // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 30 июня 2016 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 77-80.*

5. Подрезов И. Н., Моськин С. А. *Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья // Наука-2020. 2018. № 6 (22). С. 23-28.*

References

1. Gerasimov I. V. [Physical culture and professional physical activity]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej Vserossijskogo kruglogo stola (Orel, 28 ijunja 2018 g.)* [Improving the physical training of law enforcement

officers. *Collection of articles of the All-Russian round table (Orel, June 28, 2018)*. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2018, pp. 70-72. (In Russia).

2. Gubanov E. V., Gunyaev E. V. [Methods of teaching the technique of long-distance running]. *Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury i sporta kursantov i slusha-telej : sbornik statej regional'nogo kruglogo stola (Orel, 28 fevralja 2017 g.)*. [Actual problems of physical culture and sports of cadets and listeners: collection of articles of the regional round table (Orel, February 28, 2017)]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2017, pp. 64-66. (In Russia).

3. Mos'kin S. A., Eremin R. V. *Organizacija samostojatel'nyh zanjatij fizicheskoj kul'turoj v celjah povyshenija dvigatel'noj aktivnosti cheloveka* [Organization independent of physical activity to improve motor activity in humans]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2018, no. 2-2 (18), pp. 47-53.

4. Eremin R. V. [Problems of education volitional qualities and psychological training of skilled runners to compete in terms of educational organizations]. *Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohra-nitel'nyh organov: sbornik statej Vserossijskogo kruglogo stola (Orel, 30 ijunja 2016 g.)* [Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles of the All-Russian round table (Orel, June 30, 2016)]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2016, pp. 77-80. (In Russia).

5. Podrezov I. N., Mos'kin S. A. *Vlijanie zanjatij fizicheskimi uprazhnenijami na funkcional'noe sostojanie organizma cheloveka i uroven' ego zdorov'ja* [The influence of physical exercises on the functional state of the human body and the level of its health]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2018, no. 6 (22), pp. 23-28.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

УДК 796.011.3+378

К ВОПРОСУ О ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

ON THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HUMAN LIFE AND PROFESSIONAL TRAINING OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES OF RUSSIA

Кузнецов Михаил Борисович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kuznetsov Mikhail Borisovich

senior lecturer

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Тодрик Вадим Николаевич

тренер-преподаватель

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа № 9

г. Орел, Россия

Todrik Vadim Nikolaevich

trainer-teacher

Municipal budgetary institution of additional education

Children's and youth sports school № 9

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются роль и место физической культуры в жизни человека. Анализируются ее функции с выделением авторской позиции по поводу некоторых из них. Также авторы подчеркивают факт того, что физическая культура — это не всегда занятие долгими и изнуряющими тренировками. Спорт может быть частью повседневной деятельности и отдыха, при этом оказывая положительное воздействие на организм. Занятие спортом позволяет не только поддерживать на должном уровне здоровье и физиологические показатели, но также укреплять психологическую сторону жизнедеятельности человека. Физическая культура является также важной частью профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Именно посредством нее полицейские поддерживают свою готовность к выполнению оперативно-служебных задач, в том числе в ситуациях реального противостояния правонарушителям.

Abstract. *This article discusses the role and place of physical culture in human life. Its functions are analyzed, highlighting the author's position on some of them. The authors also emphasize the fact that physical culture is not always a long and exhausting workout. Sports can be a part of daily activities and recreation, while having a positive effect on the body. Playing sports allows not only to maintain health and physiological indicators at the proper level, but also to strengthen the psychological side of human life. Physical culture is also an important part of the professional training of law enforcement officers. It is through it that police officers maintain their readiness to perform operational and official tasks, including in situations of real confrontation with offenders.*

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; боевые приемы борьбы; рекреация; здоровый образ жизни; здоровье.*

Keywords: *physical culture; sports; fighting techniques of wrestling; recreation; healthy lifestyle; health.*

Физическая активность является важной частью жизнедеятельности любого человека. Жизнь каждого из нас – это движение. Ежедневно мы встаем с кровати, идем куда-либо, поднимаемся по лестнице, носим вещи и тому подобное. Все это является привычными для нас формами активности. Однако, есть и другая сторона такой деятельности – специально организованные занятия физической культурой и спортом. Данный вид деятельности в последние годы набирает массовую популярность, однако, далеко не все люди осознают его важность.

Физическая культура и спорт выполняют ряд функций, ключевых для каждого человека:

1. Оздоровительная – занятие спортом благотворно влияет на организм. Физические упражнения позволяют развивать тонус мышц, что замедляет процесс старения; поддерживают должный уровень обмена веществ в организме, позволяют снизить риск различного рода заболеваний, связанных с сердечной недостаточностью, ожирением и тому подобное. Также занятия спортом влияют и на состояние психического здоровья. Физическая активность дает необходимую человеку разрядку, используется, как возможность абстрагироваться от житейских проблем, а также позволяет развивать морально-волевые качества. Доказано также, что занятие спортом позволяет в значительной мере повысить работоспособность человека. Прежде всего, это связано с тем, что физическая культура расширяет резервы организма, что позволяет ему принимать большие нагрузки, в том числе и в рамках повседневной деятельности.

2. Эстетическая – занятие физической культурой и спортом позволяет поддерживать организм в нужной форме. Это связано, прежде всего, с внешним видом. Спорт благотворно влияет на уменьшение излишков жира в организме, позволяет набирать мышечную массу, поддерживать эластичность кожи и так далее. Все это связано также и с психологической стороной – физически активный человек всегда чувствует себя увереннее, поскольку понимает, что его внешний вид соответствует собственным представлениям об эстетике и красоте тела.

3. Прикладная – физическая культура позволяет развивать навыки, полезные для повседневной жизнедеятельности человека: выносливость, силу, скорость, ловкость. Все это можно активно использовать в различных сферах. Кроме того, для

ряда лиц наличие и развитость указанных навыков является критерием профессиональной пригодности, ввиду особенностей выполняемой ими деятельности. Так, Приказ Министерства внутренних дел России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее – Приказ № 275) устанавливает, что физическая подготовка является важной частью профессиональной служебной подготовке и закрепляется необходимостью проведения специальных занятий по ее проверке и поддержанию.

Физическая подготовка сотрудника органов внутренних дел разделяется приказом № 275 на общую и специальную. В рамках общей физической подготовки происходит формирование подготовленности самого организма сотрудника к выполнению оперативно-служебных задач. То достигается посредством физической тренировки, направленной на развитие основных качеств тела сотрудника: выносливости, силы, ловкости, координации. Специальная физическая подготовка состоит в изучении и отработки навыков применения физической силы, а именно, боевых приемов борьбы. Данные техники применяются гораздо чаще в практической деятельности, нежели оружие и даже специальные средства, а потому специальной физической подготовке следует уделять достаточное количество времени [1, с. 51; 8, с. 111; 9, с. 148].

4. Образовательная – большинство учебных заведений среднего и высшего звена позиционируют физическую культуру как учебную дисциплину, к прохождению которой нужна такая же грамотная подготовка, как и к любой теоретической дисциплине. Эта функция является достаточно специфической, поскольку взаимобуславливает сама себя. Занятие физической культурой необходимы для успешного прохождения одноименной учебной дисциплины, но, при этом, само знакомство с последней предполагает именно получение первичных знаний о правильных формах физической активности для извлечения максимальной эффективности для организма.

5. Рекреационная – физическая культура не всегда предполагает организацию и занятие конкретными упражнениями. Зачастую это просто активные формы отдыха и повседневной деятельности. Физическая рекреация является важной стороной жизни для любого человека. Именно посредством нее происходит поддержание организма в тонусе, соблюдение здорового образа жизни и физическое развитие человека, в принципе. Понятие рекреации появилось в 90-е годы XIX века в США, в связи с введением нормированного рабочего дня, что обусловило необходимость появления активных форм отдыха, оказывающих значительное положительное влияние на организм. Иными словами, физическая рекреация – это активный отдых, который позволяет оказывать положительное влияние на организм.

6. Воспитательная – является одной из самых обширных и комплексных функций. Занятия спортом позволяют человеку, прежде всего, воспитывать в себе качества, необходимые и для повседневной жизнедеятельности. Физическая культура предполагает определенный алгоритм действий, связанный с организационной составляющей: необходимо планировать тренировки, ставить перед собой цели, правильно оценивать возможности организма, преодолевать трудности в этом плане

и т. д. Все это ведет к развитию ключевых морально-волевых качеств – решимость, воля к достижению результата, выдержка, организованность, пунктуальность, настойчивость и т. д.

Также хотелось бы выделить еще одну функцию, которая очень редко встречается в научной литературе. Это общественная или общенациональная функция. Занятие спортом каждым конкретным индивидом влечет за собой, как следствие, тенденцию в массовости распространения физической культуры в стране. Все это ведет к достижению важных общенациональных целей. Прежде всего, речь идет о здоровье нации и богатом генофонде. Страна, где большая часть населения избирают здоровый образ жизни потенциально обречена на процветание. Это сказывается на многих сторонах: производственная сила человека, как орудие труда; увеличение продолжительности жизни, воспроизводство здорового потомства, которое формирует поколение будущего; снижение негативного влияния отдельных криминологических факторов (наркомания, алкоголизм) и т. д. [1, с. 51].

Для сотрудников органов внутренних дел физическая культура и спорт являются важной частью профессиональной подготовки, основы которой закладываются еще со времен обучения в образовательных организациях системы Министерства внутренних дел (МВД) России. Предъявляемые к физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел требования четко отражены в соответствующих нормативных правовых актах ведомственного характера. Это позволяет конкретизировать указанные требования и дает возможность сотрудникам ориентироваться на определенные стандарты, которым им необходимо соответствовать.

К основным из указанным нормативных актов ведомственного характера следует относить: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» и приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Указанные акты раскрывают особенности осуществления физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, закрепляют общие аспекты, а также конкретный уровень показателей, которым необходимо соответствовать сотрудникам ОВД.

Естественно, что необходимость соответствия предъявляемым требованиям закладывается в курсантах и слушателях с самого начала их обучения, а вернее, еще до начала обучения. При поступлении в образовательные организации системы МВД России абитуриентам необходимо сдавать вступительные испытания по физической подготовке, которые включают в себя проверку силы, выносливости и ловкости в трех упражнениях: беге на короткую дистанцию (100 м), силовом упражнении и беге на длинную дистанцию (1000 м). Делается это не только для дифференциации способностей поступающих, но и для отсева лиц, которые по своим физическим параметрам не соответствуют начальным требованиям. Указанный подход является достаточно практичным, ведь если уровень физической подготовки курсантов уже с первого года обучения будет слишком сильно различаться, это отрицательно отразится на образовательном процессе, кроме того, неизбежно приведет к получению оценки неудовлетворительно, как минимум одного из зачетов

по итогам аттестации в семестрах [2, с. 26; 3, с. 61].

В дальнейшем, проверка уровня физической подготовленности курсантов осуществляется в рамках учебных занятий по физической подготовке. Контрольные нормативы сдаются в период итоговой аттестации в каждом учебном семестре (полугодии). Тогда же демонстрируются навыки владения необходимым перечнем боевых приемов борьбы.

Требования нормативных актов в рассматриваемой области четко отражают дифференциацию, необходимую при оценке уровня физической подготовленности курсантов. Они учитывают специфику половозрастной структуры, а также года обучения – в зависимости от продвижения по годам учебы постепенно растут необходимые показатели нормативов, что является, несомненно, правильным решением, поскольку процесс обучения в образовательной организации системы МВД России – это процесс укрепления организма и усиления всех ранее имевшихся физических навыков [4, с. 189; 5, с. 9; 7, с. 24].

Как уже говорилось ранее занятия физической культурой и спортом не всегда связаны с тяжелыми изнуряющими тренировками, которые зачастую отталкивают людей, боящихся перенапрячь свой организм. Основными формами физической культуры на сегодняшний день являются:

- урочные занятия физической культурой – является основополагающей формой, поскольку ее проведение организуется педагогом-специалистом, который раскрывает основные возможности спорта, правильные техники отдельных упражнений, дает возможность проконсультироваться для выбора оптимальных и эффективных форм занятий;

- утренняя гигиеническая гимнастика – важная часть дня для любого человека. Позволяет привести мышцы в тонус, пробудить организм и все его системы ото сна, ввести его в рабочий режим. Зарядка помогает человеческому организму поддерживать работоспособность на должном уровне, что, в перспективе ведет, к реализации всех положительных сторон такой формы активности;

- прогулки и подвижные игры – достаточно простая форма, которую можно включать в повседневную деятельность для каждого человека. Они также оказывают мощное оздоровительное воздействие на организм. Также это является достаточно простой по организации и выполнению формой кардионагрузок;

- физическая рекреация – как уже говорилось, под этим подразумеваются активные формы воздуха. Конечно, это понятие охватывает и те же прогулки с подвижными играми. Сюда же можно включать, например, туризм, садоводство и многие иные виды двигательной активности, которые не создают физического перенапряжения, однако, в значительной степени влияют на физическое развитие организма и поддержание его тонуса [6, с. 185; 8, с. 111; 9, с. 148].

Таким образом, физическая культура является важной частью жизнедеятельности любого человека. Она выполняет ряд ключевых функций, которые буквально могут улучшить жизнь каждого из нас. К сожалению, сегодня далеко не все понимают важность занятия спортом и его положительное действие на организм, что является достаточно печальной тенденцией.

Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Дифференцированная физическая подготовка атлетической направленности для курсантов юридических вузов // Вестник спортивной науки. 2018. № 2. С. 51-54.*
2. *Осипов Д. В. Значение спорта в современной жизни // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 26-29.*
3. *Баркалов С. Н. Боевые приемы борьбы в системе физической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1 (1). С. 61-67.*
4. *Кузнецов М. Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189-192.*
5. *Алдошин А. В., Еремин Р. В. Физическая культура и спорт как фактор повышения профессиональных способностей сотрудников Государственной инспекции безопасности дорожного движения // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): сборник материалов международной научно-практической конференции (Орел, 20-21 апреля 2017 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 9-12.*
6. *Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Физическая культура и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вузов // Инновации в образовании : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Орел : Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина, 2010. С. 185-186.*
7. *Баркалов С. Н. Особенности системы спортивной подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // Физическое воспитание и спорт : актуальные вопросы теории и практики : сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 1. Ростов н/Д : Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел России, 2017. С. 24-31.*
8. *Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Роль физической культуры и спорта в формировании толерантного поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 30 июня 2016 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 111-115.*
9. *Пахомов В.И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148-158.*

References

1. *Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Differencirovannaja fizicheskaja podgotovka atleticheskoj napravlenosti dlja kursantov juridicheskikh vuzov [Differentiated physical training of athletic orientation for cadets of law schools]. Vestnik sportivnoj nauki - Bulletin of sports science, 2018, no. 2, pp. 51-54.*
2. *Osipov D. V. Znachenie sporta v sovremennoj zhizni [Importance of sport in modern life]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 2-2 (18), pp. 26-29.*
3. *Barkalov S. N. Boevye priemy bor'by v sisteme fizicheskoi podgotovki sot-rudnikov*

GIBDD [Fighting techniques in the system of physical training of traffic police officers]. Management of activities to ensure road safety: state, problems, ways of improvement - Management of activities to ensure road safety: state, problems, ways of improvement, 2018, no. 1 (1), pp. 61-67.

4. Kuznetsov M. B. *Motivacija kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii k zanjatiju sportom, kak osnovnoj kriterij povyshenija zdorov'ja i professio-nal'nyh kachestv [Motivation of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to go in for sports as the main criterion for improving health and professional qualities]. Nauka-2020 - Science-2020, 2017, no. 2 (13), pp. 189-192.*

5. Aldoshin A. V., Eremin R. V. *[Physical culture and sports as a factor in improving the professional abilities of employees of the State Road Safety Inspectorate]. Upravlenie dejatel'nost'ju po obespečeniju bezopas-nosti dorozhnogo dvizhenija (sostojanie, problemy, puti sovershenstvovanija): sbornik materialov mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii (Orel, 20-21 aprelja 2017 g.). [Management of activities to ensure road safety (state, problems, ways of improvement). Collection of materials of the international scientific and practical conference (Orel, April 20-21, 2017)]. Orel, Orel Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova Publ., 2017, pp. 9-12. (In Russia).*

6. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. *[Physical culture and sport as an effective means of improving the professional readiness of university graduates]. Innovacii v obrazovanii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii // Innovations in education. Collection of materials of the International Scientific and Practical Conference. Orel, OGAU Publ., 2010, pp. 185-186. (In Russia).*

7. Barkalov S. N. *[Features of the system of sports training in the internal affairs bodies of the Russian Federation]. Fizicheskoe vospitanie i sport : aktual'nye voprosy teorii i praktiki : sbornik nauchnyh trudov uchastnikov Vserossijskoj nauch-no-prakticheskoj konferencii. V 2 ch. Ch. 1. [Physical education and sport: topical issues of theory and practice. Collection of scientific papers of the participants of the All-Russian Scientific and Practical Conference. In 2 v. Vol. 1]. Rostov-on-Don, RUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2017, pp. 24-31. (In Russia).*

8. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. *[The role of physical culture and sports in the formation of tolerant behavior of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej Vserossijskogo kruglogo stola (Orel, 30 ijunja 2016 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian round table (Orel, June 30, 2016)]. Orel, Orel Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova Publ., 2016, pp. 111-115. (In Russia).*

9. Pakhomov V. I. *Sportivnyj turizm: istorija razvitija, napravlenija i vidy, sovremennost' [Sports tourism: history of development, directions and types, modernity]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 148-158.*

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ ВО ВСЕРОССИЙСКИХ ПРОЕКТАХ**PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL IN ALL-RUSSIAN PROJECTS****Овчинников Юрий Дмитриевич**

кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии и биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
г. Краснодар, Россия

Ovchinnikov Yuri Dmitrievich

Ph. D., associate professor
department of biochemistry and biomechanics and natural sciences
Kuban state university of physical culture, sports and tourism
Krasnodar, Russia

Пигида Кристина Сергеевна

кандидат педагогических наук, доцент
заместитель декана факультета спорта
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия

Pigida Kristina Sergeevna,

Ph. D., associate professor
deputy dean of the faculty of sports
Kuban state university of physical culture, sports and tourism
Krasnodar, Russia

Аннотация: В статье авторы рассуждают о новых методиках к проведению уроков физической культуры в школе с учетом современного подхода здоровьесберегающего образования детей, обозначенного национальными интересами государства. В научно-педагогическом исследовании показывается социальная значимость всероссийского проекта «Самбо в школу» – ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовнонравственного воспитания молодого поколения. Урок Самбо в школе представлен как унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания вне зависимости от веры исповедания. Уроки шахмат введены для популяризации шахмат и повышения интеллектуального уровня школьников. Каждый регион обозначает главные направления и показывает уровни реализации всероссийских проектов, направленных на сохранения здоровья детей и нации в целом.

Abstract. In the article, the authors discuss new methods for conducting physical education lessons at school, taking into account the modern approach of healthy-saving education of children, indicated by the national interests of the state. The scientific and pedagogical study shows the social significance of the All-Russian project «Sambo to school» – it is aimed at introducing schoolchildren to the study of the basics of sambo struggle, creating conditions for patriotic, physical and spiritual and moral education of the younger generation. Sambo's lesson

at school is presented as a unified teaching and upbringing method, consisting of a system of physical, mental and spiritual exercises, which can be used for teaching and upbringing regardless of faith confession. Chess lessons were introduced to popularize chess and increase the intellectual level of schoolchildren. Each region indicates the main areas and shows the levels of implementation of all-Russian projects aimed at preserving the health of children and.

Ключевые слова: физическая культура в школе; инновационные подходы; здоровьесберегающее образование; урок самбо; урок шахмат; шахбукс.

Keywords: physical culture at school; innovative approaches; health-saving education; sambo lesson; chess lesson; chess box.

Современные оздоровительные технологии приобретают новые формы [1]. Потребитель оздоровительных услуг имеет возможность выбрать способ и метод оздоровления. Система дополнительного образования детей позволяет родителям и ребенку выбрать понравившийся вид спорта, но важно, чтобы он подходил по медицинским показаниям [2]. Возникло понятие детского спорта [3].

Проблема состояла в том, чтобы видоизменить уроки физической культуры, сделать их не только интересными, но и полезными. И если говорить с точки зрения современного образовательного маркетинга и менеджмента, более технологичными с использованием различных форм и методов современного спорта. Физическая культура для массового потребителя есть не только ежедневная ходьба и массовые забеги, но и восприятие собственного организма с точки зрения физической активности [4]. С возрастом физическая активность снижается и формировать ее необходимо в детском возрасте с учетом индивидуальных особенностей не только организма, но и личности в целом. В каждом регионе для детей разных возрастов проводятся спортивные мероприятия, но в них участвуют не все дети общеобразовательных школ, а преимущественно те, которые посещают спортивные секции имеют специальную подготовку.

Региональные власти пересматривают свое видение на развитие физической культуры, пытаются внедрить новые методы и подходы, помогающие оздоравливать и развивать школьников не только физически, но и интеллектуально.

Глава Краснодарского края Вениамин Кондратьев поручил ввести в школах региона уроки самбо к 2021 году [5]. В две трети школ ввели обязательные уроки шахмат [6]. С 1 сентября 2019 года занятия по самбо появились в 146 школах в качестве третьего урока физкультуры. Через четыре года они станут обязательными во всех учебных заведениях края.

В Краснодарском крае 141 учитель физкультуры прошел переподготовку для того, чтобы заниматься первичным занятием самбо с учениками школ. На оборудование спортивных залов и переподготовку учителей физкультуры было направлено 20 млн рублей.

И если эксперимент пройдет успешно, школы края перейдут на обязательное занятие на уроке физкультуры. Самбо российский вид спорта, который учит управлять своим телом, но закономерен вопрос о медицинском допуске детей к занятиям [7, 8]. Важно разработать идеологическую концепцию среди молодого поколения, что самооборона без оружия, позволит быть сильными и физически, и духовно [9].

Следует отметить тот факт, что Краснодарский край входит в число рейтинговых

регионов среди 85 регионов по развитию физической культуры и спорта.

В 2017 году 188 тысяч жителей Краснодарского края приняли участие в сдаче норм ГТО, по этому показателю регион занимает второе место в стране.

В 2019 году на введение уроков самбо в школах Кубани направят 28 млн рублей.

Рассматривая методологическую составляющую уроков, следует отметить, что самбо состоит из 3-х дополняющих друг друга разделов – спортивного, боевого и приемов самозащиты. Его техника построена на основе приемов, которыми пользуются многие виды борьбы, правила спортивного самбо разрешают любой прием при условии, что он не повредит здоровью спортсмена.

Анализ учебных программ учителей показал, что на уроках используются следующие методы обучения:

- словесные (доступное объяснение упражнений и целесообразность их выполнения);
- наглядные (показ правильного исполнения конкретного упражнения тренером-преподавателем или с помощью учащегося);
- проверки на практике (выполнение упражнения учащимися целиком для простых упражнений, пошагово и целиком для сложных).

Младшие школьники должны понимать, что они делают в движении и для чего. Для этого педагогически целесообразно во 2-х классах использовать игровые методы. Ценность уроков самбо состоит не только как средство самообороны, а как средство развития биомеханических качеств своего организма: силы, ловкости, гибкости, выносливости и развития системы координации движений на весь жизненный цикл. Современный человек получает травмы при падениях, потому что его не научили в детстве как правильно падать. Совершая движения в доме, на улице, на работе получает травмы, при падениях которых можно бы было избежать, если зная, как правильно упасть.

Необходимо в процессе обучения школьников основам самбо, особое внимание уделить навыкам безопасных падений. Основная задача упражнений самостраховки и страховки сводится к формированию навыков приземления при падениях.

Помимо самбо, еще один инновационный урок появился на Кубани. В школах Краснодарского края вводят обязательные уроки шахмат. В прошлом году их проводили в 270 учебных заведениях для 26 тысяч ребят. В новом году внедрение шахмат в программу продолжится.

Сравнительный анализ показал, что в 2018/2019 учебном году в проекте «Шахматы в школе» примут участие 816 из 1211 школ Краснодарского края [10].

Уроки вводят для повышения интеллектуального уровня школьников и популяризации шахмат. Но проблема состоит в том, что каждый ли ребенок морально-психологически готов играть в шахматы, и подготовлен ли учитель к данному инновационному уроку. В советское время обучение детей и подростков велось в системе дополнительного образования в форме шахматного клуба или шахматного кружка на базе общеобразовательной школы.

Проведенный комплексный анализ показал, какие личностные качества необходимые в практической жизнедеятельности могут развиваться у ребенка с помощью

игры в шахматы с учетом индивидуальных особенностей:

1. Игра в шахматы развивает способность мыслить в любой жизненной ситуации. В этой интеллектуальной игре необходима быстрота в выборе и принятии решений (так как отведено время хода в партии).

2. Логическое мышление, память и внимательность. Хождение фигур позволяет по правилам выстроить логическую цепочку.

3. Навык самостоятельности: шахматист может рассчитывать на собственные знания, ибо игра в шахматы изначально нацелена на поглощение большого объема информации и постоянного его пополнения, таким образом происходит мотивация к знаниям и по общеобразовательным предметам. Не случайно было выявлено, что дети, хорошо играющие в шахматы, хорошо знают предмет «Математика». Более того, больше всего курсов повышения квалификации по урокам шахмат проходят учителя математики.

4. Философия победы и поражения видна в шахматах. Вместо эмоционального выгорания при поражениях, проводится целая цепочка анализа и работа над ошибками. Формируется стратегическое и системное умение мыслить.

5. Концентрация внимания, усидчивость важные факторы в развитии и успешности ребенка для родителя и учителя.

6. Скорость реакции на ход противника, вариативность комбинированных ходов в шахматах заставляет мозг работать нестандартно и видеть зрительно комбинационные ходы свои и противника в определенном зрительном ракурсе – плоскость шахматной доски. При этом работает мелкая моторика рук, так тактильные ощущения пальцев, берущих фигуру уже мозгу, дают информационные сигналы о решении проблемы. Деревянные шахматы, в отличие от онлайн фигур, позволяют ребенку не только на ощупь почувствовать предмет, но и увидеть красоту форм шахматных фигур. Дети с бионическими протезами рук совершают перемещения на шахматной доске не просто так, а выполняют мини задания для проработки моторики, отработки точных уверенных действий (брать фигурки, передвигать предметы, скользить) и, при этом, тренировать свой мозг интеллектуально. Им нужно научиться не поднимать плечо руки с биопротезом, в противном случае появляется риск перенапряжения мышц и, как следствие, проблем с осанкой при сидении и стоянии. Таким образом, с помощью шахмат проводятся исследования в биоинженерии и инженерной биомеханике направлениях взаимосвязанных с движениями человека.

Шахматы, древняя игра, признанная у многих народов мира, и, неслучайно данную игру называют языком дипломатии и мирового содружества. В разных странах мира фигуры имеют экзотические формы и являются предметом искусства и хорошим подарком. Хотя шахматы пришли к нам из Индии, но самой играющей страной является Россия. Существует шахматная версия «Дипломат». Доска состоит из трех концентрических кругов по 14 ячеек в каждом и центральной ячейки. Фигуры идентичны фигурам в ортодоксальных шахматах, добавляется дополнительная фигура, называемая Дипломатом. Следует отметить, что есть Конь, но нет никакой Королевы.

В 2017 году был проведен педагогический эксперимент студентка Кубанского

государственного университета физической культуры, спорта и туризма Л. В. Хорькова в процессе прохождения педагогической практики в школе провела серию интегрированных уроков по физкультуре с включением в них элементов настольного тенниса, шахмат в МОУ СОШ № 54 г. Краснодара (Фото1).



Фото 1. Студентка Любовь Хорькова (специализация «Женский бокс») освоила новый вид спорта шахбокс и провела интегрированный урок в МОУ СОШ № 54 г. Краснодара

Ученики 5-6 классов МОУ СОШ № 54 г. Краснодара с увлечением познакомились с новым видом спорта – шахбоксом, ибо спортсменка специализируется в женском боксе. Для данной возрастной категории детей интересно попробовать все занятия, и не важно одержит ли игрок победу, главное коллективное участие. Для студентки важно было проследить систему движений в сочетании с двигательной и умственной деятельностью.

И такой формат полностью вписывается в региональную концепцию здоровьесберегающего образования.

В регионе есть резервы для привлечения детей и подростков к регулярным занятиям физкультурой. Так, в этом году планируется строительство 20 малобюджетных спортивных залов и 10 универсальных спортплощадок.

Спортивная инфраструктура должна быть в пешей доступности. Комплексы создают совсем другую жизнь и в городе, и на селе, которые создают новый формат социального общения молодежи. На этих площадках старшее поколение делает утреннюю зарядку на свежем воздухе, ибо привыкло ее делать в молодости. А младшее поколение не умеет делать зарядку и играть в игры самостоятельно без учителя физкультуры. Основная игра мальчишек, игра в футбол. Хотелось бы, чтобы на придомовых спортивных площадках студенты проходили педагогическую практику, накапливая педагогический опыт, знакомя детей с различными играми в дви-

жени и тем самым не прерывалась связь поколений ребят нашего двора, ибо из-за плотной городской застройки не осталось дворов.



Фото 2. На придомовых территориях г. Краснодара в 2021 году сооружены высокотехнологичные спортивные площадки, на которых могут заниматься спортом дети и взрослые в любую погоду

Литература

1. Овчинников Ю. Д., Шевченко В. В. Грэплинг-тактический вид борьбы // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Челябинск, 17-18 апреля 2017 г.) Челябинск : Челябинский государственный университет, 2017. С. 20-23.
2. Овчинников Ю. Д., Лызарь О. Г., Колбасин В. В. К вопросу о допуске к занятиям в секциях каратэ // Культура физическая и здоровье. 2017. № 1 (61). С. 31-34.
3. Зайцева Т. В., Овчинников Ю. Д., Абраамян А. А. Трансляция педагогического опыта в социальном восприятии детского спорта // Социальная педагогика в России. 2018. № 5. С. 51-54.
4. Развитие физической культуры и спорта как основы укрепления общественного здоровья в г. Великие Луки / А. Г. Беляев [и др.] // Физическая культура в школе. 2021. № 4. С. 52-62.
5. Эффективность внедрения борьбы Самбо в процесс физического воспитания учащихся старшего подросткового возраста общеобразовательной школы / С. С. Лядов [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 189-194.
6. Никанова Е. А. Шахматы как третий урок физической культуры в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 4. С. 40-43.
7. Горбачев А. И., Горбачева О. А. Повышение эффективности уроков физической культуры старшеклассников с использованием элементов Самбо // Наука-2020. 2019. № 1 (26). С. 93-97.
8. Кожеев Н. А. Самбо в Карельском селе: история, развитие, достижения // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2020. № 2. С. 39-45.
9. Тверитнев К. А., Драндров Г. Л. Особенности развития волевой сферы у подростков, занимающихся самбо // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. 2019. № 2 (102). С. 216-222.
10. Теоретические и практические аспекты внедрения шахмат в российской школе / А. И. Алифиров [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 53-55.

References

1. Ovchinnikov Yu. D., Shevchenko V. V. [Grappling-tactical type of wrestling]. Aktual'nye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noj rekreacii v sovremennom mire. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (Cheljabinsk, 17-18 aprelja 2017 g.) [Actual problems and prospects of the theory and practice of physical culture, sports, tourism and motor recreation in the modern world. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference (Chelyabinsk, April 17-18, 2017). Chelyabinsk, Chelyabinsk State University Publ., 2017, pp. 20-23. (In Russia)].
2. Ovchinnikov Ju. D., Lyzar' O. G., Kolbasin V. V. K voprosu o dopuske k zanjatijam v sekcijah karatje [On the issue of admission to classes in karate sections]. Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e - Physical culture and health, 2017, no. 1 (61), pp. 31-34.
3. Zajceva T. V., Ovchinnikov Ju. D., Abraamjan A. A. Transljacija pedagogicheskogo opyta v social'nom vosprijatii detskogo sporta [Translation of pedagogical experience in the social perception of children's sports]. Social'naja pedagogika v Rossii - Social Pedagogy in Russia.

Scientific and methodical journal, 2018, no. 5, pp. 51-54.

4. Belyaev A. G., Belyukov D. A., Flotskaya D. I., Yaryshkina Yu. A. *Razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta kak osnovy ukreplenija obshhestvennogo zdorov'ja v g. Velikie Luki* [Development of physical culture and sports as the basis for strengthening public health in the city of Velikiye Luki]. *Fizicheskaja kul'tura v shkole - Physical culture at school*, 2021, no. 4, pp. 52-62.

5. Lyadov S. S., Gureeva T. M., Sudorgina V. P., Chumash V. V. *Jeffektivnost' vnedrenija bor'by Sambo v process fizicheskogo vospitanija uchashhihsja starshego podrostkovogo vozrasta obshheobrazovatel'noj shkoly* [The effectiveness of the implementation of Sambo wrestling in the process of physical education of students of senior adolescence of a general education school]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft*, 2018, no. 11 (165), pp. 189-194.

6. Nikanova E. A. *Shahmaty kak tretij urok fizicheskoj kul'tury v obshheobrazovatel'noj shkole* [Chess as the third lesson of physical culture in a secondary school]. *Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: upbringing, education, training*, 2014, no. 4, pp. 40-43.

7. Gorbachev A. I., Gorbacheva O. A. *Povyshenie jeffektivnosti urokov fizicheskoj kul'tury starsheklassnikov s ispol'zovaniem jelementov Sambo* [Increasing the effectiveness of physical education lessons for high school students using Sambo elements]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2019, no. 1 (26), pp. 93-97.

8. Kozheev N. A. *Sambo v Karel'skom sele: istorija, razvitie, dostizhenija* [Sambo in the Karelian Village: History, Development, Achievements]. *Fizicheskoe vospitanie i detsko-junosheskij sport - Physical education and youth sports*, 2020, no. 2, pp. 39-45.

9. Tveritnev K. A., Drandrov G. L. *Osobennosti razvitija volevoj sfery u pod-rostkov, zanimajushhihsja sambo* [Features of the development of the volitional sphere in adolescents involved in sambo]. *Vestnik Chuvashskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. I. Ja. Jakovleva - Bulletin of the Chuvash State Pedagogical University after named I. Yakovleva*, 2019, no. 2 (102), pp. 216-222.

10. Alifirov A. I., Mikhailova I. V., Makhov A. S., Belov M. S. *Teoreticheskie i prakticheskie aspekty vnedrenija shahmat v rossijskoj shkole* [Theoretical and practical aspects of the introduction of chess in the Russian school]. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2018, no. 5, pp. 53-55.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗВИТИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ**THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT PHYSICAL AND PERSONAL QUALITIES OF CADETS****Подрезов Игорь Николаевич**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Podrezov Igor Nikolaevich

lecturer

department physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В статье исследована роль и значение физической подготовки в развитии профессионально-значимых физических и личностных качеств курсантов. В заданном контексте доказана необходимость системы обучения физической подготовки, так как посредством не правоохранительные органы обеспечиваются профессионалами, способными эффективно решать задачи по правовой защите общества.

В настоящее время постоянно увеличивается уровень требований к профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, деятельность которых направлена на поддержание конституционного порядка, обеспечение безопасности личности и государства. Перечисленные обстоятельства обуславливают большое значение такого направления деятельности сотрудников Министерства внутренних дел (МВД) России, как физическая подготовка. При этом, высока ее роль в учебно-воспитательном процессе слушателей ведомственных образовательных организаций в период их подготовки и переподготовки, профессиональная деятельность которых непосредственно связана с различными ситуациями, предъявляющими высокие требования к физической подготовленности сотрудников, их личностным, морально-волевым, психическим и интеллектуальным качествам.

Abstract. The article examines the role and importance of physical training in the development of professionally significant physical and personal qualities of cadets. In the given context, the necessity of a system of physical training training is proved, since through it, law enforcement agencies are provided with professionals who are able to effectively solve the tasks of legal protection of society.

Currently, the level of requirements for the professional training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation, whose activities are aimed at maintaining constitutional order, ensuring the security of the individual and the state, is constantly increasing. These circumstances determine the great importance of such a direction of activity of employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia as physical training. At the same time, its role is high in the educational process of students of departmental educational organizations

during their training and retraining, whose professional activities are directly related to various situations that place high demands on the physical fitness of employees, their personal, moral, volitional, mental and intellectual qualities.

Ключевые слова: *физическая подготовка; курсанты; оперативно-служебные задачи; подготовка полицейских кадров.*

Keywords: *physical training; cadets; operational and service tasks; training of police personnel.*

Профессиональная подготовка полицейских кадров выступает одной из актуальных проблем и первостепенных задач полицейской деятельности в настоящее время. На сегодняшний день острота исследования в сфере образовательной деятельности Министерства внутренних дел (МВД) России обусловлена несколькими важными аспектами. Первый из них связан с организацией деятельности самих сотрудников полиции, неотъемлемую часть которой составляет правоохранительная функция.

Трансформации, сопряженные с глобализационными процессами, затрагивающими все области жизни социума, обуславливают необходимость приобретения сотрудниками полиции новых специальных знаний и навыков. В законодательных актах МВД России и иных документах многократно затрагивался вопрос повышения уровня профессионального обучения личного состава органов внутренних дел (ОВД) в рамках физической подготовки. В научных кругах данный вопрос также имеет весьма дискуссионный характер.

На протяжении жизни человеку необходимо совершенствовать свои физические качества и этот процесс можно рассматривать с двух позиций. Например, при естественных улучшениях показателей необходимо говорить о «развитии», а вот при педагогическом вмешательстве, конечным результатом будет воспитание, так как процесс становится осмысленным и результативным.

Необходимо считать, что физическая подготовка это, в первую очередь, педагогический процесс, который позволяет обеспечить физическую подготовленность, то есть, выработать умения и навыки применения физических качеств, а также выполнять ряд образовательных и воспитательных задач.

На современном этапе развития службы органов внутренних дел, как и на начальном, физическое воспитание занимает ведущее место в подготовке сотрудников. На протяжении служебной деятельности полицию преследует так называемая «болезнь века», которая выражается в постоянной усталости, гиподинамии, перенапряжении, депрессии и постоянных заболеваниях из-за неправильного питания и несоблюдения режима, негативной обстановки окружающей среды и тому подобное, следовательно, от этого зависит эффективность их работы при выполнении задач служебного характера.

Только здоровый образ жизни и постоянная активность смогли бы помочь избежать данной «болезни». Очевидно, что именно занятия физической подготовкой позволят наиболее эффективно подготовить слушателей к выполнению оперативно-служебных задач на службе в ОВД, предупредить различные заболевания.

Стоит также отметить, что в образовательных организациях Министерства внутренних дел занятия физической подготовкой позволяют развить не только про-

фессиональные навыки и умения, так как именно они помогают осуществлять служебную деятельность, но и правильно сформировать личность обучающегося в целом.

Физическая подготовка является частью профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций высшего образования системы МВД России к выполнению обязанностей, возлагаемых на сотрудников полиции в особых условиях.

Прежде всего, к сотрудникам полиции, участвующим в тех или иных операциях (мероприятиях) по захвату вооруженных и других особо опасных преступников, предупреждению, пресечению, ликвидации групповых нарушений общественного порядка и массовых беспорядков, предъявляются следующие требования: должный уровень тактической, огневой, физической, психологической подготовленности, надежность деятельности.

Главная задача преподавания данной дисциплины состоит в том, чтобы подготовить специалиста для ОВД, знающего свои обязанности, требования уставов, приказов, постановлений, инструкций и других нормативных документов, определяющих и регламентирующих действия ОВД, умеющего дать отпор гражданам, которые могут оказать сопротивление или напасть на сотрудника ОВД, а также применять положения, умения и знания, полученные в ходе обучения курсантами физической подготовке при решении оперативно-служебных задач.

В соответствии с задачами рабочих программ в образовательных организациях системы МВД России обучаемые должны в совершенстве овладеть действиям в составе наряда, группы, в качестве старшего наряда: по оценке оперативной обстановки, принятию решения в роли руководителя в специальной операции, задержанию преступников, применению боевых приемов в необходимых ситуациях и так далее [2, 4].

Однако, стоит заметить, что многие специалисты отмечают, что физическая подготовка сотрудников полиции для успешного выполнения оперативно-служебных задач порой не в полной мере отвечает уровню тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. В связи с этим возникла необходимость совершенствования методики обучения физической подготовки действиям сотрудников в условиях чрезвычайных обстоятельств. Это важно, потому что отсутствуют истоки негибкого стандартного мышления и недостаточно используется (положительный и негативный) российский и зарубежный опыт охраны общественного порядка и проведения специальных операций.

Для успешной подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности в современных условиях важно постигать предмет специальной тактики, уметь творчески анализировать сложившуюся ситуацию, прогнозировать события, находить выход из самых трудных положений, проявлять новаторство в поиске оригинальных, специальных приемов в различных условиях и уметь правильно применить физические навыки.

Эффективный путь преподавания физической подготовки в образовательных организациях МВД – это проведение занятий в условиях, приближенных к реальным. Они придают обучению акцентированный профессионально-прикладной ха-

ракти, воспитывают у курсантов и слушателей психологическую устойчивость к сбивающим факторам, повышают готовность к оперативно-служебной деятельности.

Дифференцированность современных задач и возросшие требования к продуктивности полицейской деятельности влекут за собой необходимость совершенствования профессионализма сотрудников ОВД, физической подготовки полицейских кадров, отвечающих современным требованиям.

Компетентная организация физической подготовки будущих полицейских кадров, а также положение эмоциональной и физиологической готовности в главной степени детерминируются константной психической спецификой, характерной конкретному сотруднику ОВД. На состояние эмоциональной готовности и профессиональной адаптации сотрудника ОВД воздействуют также определенные ситуативные особенности, в которых происходит осуществление оперативно-служебной деятельности [1].

Особую значимость в профессиональной и психологической подготовке, как мы уже отметили, занимает физическая подготовка. Так как именно посредством данной дисциплины у курсантов вузов МВД формируются такие характерные черты будущего сотрудника полиции, как рискованность, решимость, уверенность, стеничные и психологические особенности. Принимая во внимание данный аспект, следует выделять этот критерий в подготовке и переподготовке полицейских кадров.

Анализ подготовки полицейских кадров в образовательной системе МВД России позволяет говорить о том, что реализуемые в настоящее время программы не полностью соответствуют поставленным изначально целям. Ввиду слабой развитости коммуникативных способностей возникают конфликтные ситуации с гражданами, ситуации неправомерного и неумелого использования специальных средств, физической силы. Отмечаются факты колебаний и безволия в ситуации, обусловленной необходимостью оперативного принятия решений и стремительного реагирования. Тем не менее, одной из первостепенных задач обучения выступает подготовка высококвалифицированных полицейских кадров, согласно требованиям правоохранительной деятельности [3].

В связи с чем, полагаем необходимо выделить перспективность и значимость научных исследований различных вузов и специалистов, как российских, так и зарубежных, в области физической подготовки МВД России. Осуществление обмена и проведение опытом по совершенствованию методик, приемов, средств представляется эффективным подходом в реализации поставленной задачи по подготовке квалифицированных специалистов.

Таким образом, можно констатировать, что цель системы обучения физической подготовки будущих сотрудников полиции – обеспечение правоохранительных органов профессионалами, способными эффективно решать задачи по правовой защите общества. Функции различных подразделений и служб ОВД существенно разнятся, что обуславливает профессионализацию образовательных организаций. Однако широкий круг служебных задач, к решению которых обязан быть готов каждый сотрудник полиции, остается неизменным. Работа в условиях непосредственного противостояния с правонарушителями всегда связана с риском для жизни. Успешность ее выполнения в большой мере зависит от индивидуального уровня физи-

ческой подготовленности сотрудника. Именно поэтому физическая подготовка должна являться неотъемлемой частью процесса формирования профессиональной подготовки.

Необходимо учитывать, что воспитание и совершенствование двигательных навыков и умений выступает важным звеном всей системы общей физической подготовки, реализуемой в образовательных организациях системы МВД России.

В рамках каждого занятия, проводимого в процессе построения физической подготовки, необходимо выделять от 5 до 15 минут для развития двигательных качеств слушателей.

Данное обстоятельство объясняет особую значимость общей физической подготовки и необходимости специального совершенствования двигательных качеств обучающихся.

Практика работы в сфере воспитания двигательных навыков и умений обучающихся, свидетельствует о том, что руководители таких занятий должны уделять особое внимание степени воздействия различного рода физических упражнений на особенности организма слушателей, а также влияние программ профессионального обучения на особенности индивидуального физического развития обучающихся.

Итак, можно сделать вывод о том, что основные направления совершенствования системы общей физической подготовки в образовательных организациях МВД России состоят в техническом и методологическом аспекте, которые в максимально возможной степени будут реализованы в том случае, если существует определенная заинтересованность в их реализации именно преподавательского состава.

Литература

1. Баркалов С. Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : уточнение понятий и конкретизация задач // *Наука-2020*. 2019. № 8 (33). С. 45-52.
2. Алдошин А. В. Основные черты всесторонней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2019. № 3 (80). С. 129-131.
3. Кузнецов М. Б. Роль преподавателя физической подготовки в процессе социализации личности курсантов первых курсов образовательных организаций МВД России // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2019. № 2 (79). С. 107-110.
4. Герасимов И. В. Психофизическая тренировка в преодолении профессионального стресса сотрудников полиции // *Наука-2020*. 2019. № 7 (32). С. 50-56.

References

1. Barkalov S. N. Fizicheskaja podgotovka sotrudnikov organov vnutrennih del : utochnenie ponjatij i konkretizacija zadach [Physical training of employees of bodies of internal Affairs: conceptual clarification and specification of the task]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2019, no. 8 (33), pp. 45-52.
2. Aldoshin V. A. Osnovnye cherty vsestoronnej fizicheskoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del [The Main features of a comprehensive physical training of employees of internal Affairs bodies]. *Nauchnyj vestnik Orlovskogo juridicheskogo instituta MVD Rossii imeni*

V. V. Luk'janova - Scientific Bulletin of Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2019, no. 3 (80), pp. 129-131.

3. *Kuznecov M. B. Rol' prepodavatelja fizicheskoj podgotovki v processe socializacii lichnosti kursantov pervyh kursov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [The role of a physical training teacher in the process of socialization of the personality of first-year cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo juridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'janova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2019, no. 2 (79), pp. 107-110.*

4. *Gerasimov I. V. Psihofizicheskaja trenirovka v preodolenii professional'nogo stressa sotrudnikov policii [Psychophysical training in overcoming professional stress of police officers]. Nauka-2020 – Science-2020, 2019, no. 7 (32), pp. 50-56.*

УДК 796

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ МИОПИИ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****AN INTEGRATED APPROACH TO THE PREVENTION AND TREATMENT
OF MYOPIA BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE****Коробейникова Елена Ивановна**

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Korobeynikova Elena Ivanovna

senior lecturer

department physical culture

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Дубич Виктория Игоревна

студент

Институт иностранных языков

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Dubich Victoria Igorevna

student

Institute of foreign languages

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В работе рассматривается такое заболевание, как миопия, являющееся распространенным заболеванием и более известное, как близорукость, при котором у человека отсутствует возможность видеть четко предметы вдали. Актуальность рассматриваемой проблемы в высокой заболеваемости детей дошкольного и младшего школьного возраста, согласно существующей в настоящее время тенденции к ухудшению здоровья среди детей среди всех возрастных групп. Определено, что чрезмерные физические нагрузки могут привести к ухудшению близорукости, вплоть до потери зрения, но правильно подобранные упражнения способны предотвратить регрессию зрения и стабилизировать состояние глаз. Отмечается, что образ жизни человека, в соответствии, с медицинскими показаниями, можно успешно регулировать физической активностью.

Abstract. The article considers one of the diseases such as myopia, which is a common disease and is better known as myopia, in which a person does not have the ability to clearly see objects in the distance. The relevance of the problem under consideration lies in the high morbidity of preschool and primary school age children, according to the current trend towards deterioration of health among children among all age groups. It is determined that excessive physical activities can lead to deterioration of myopia, until loss of vision, but exercises, which

are properly selected, can have a beneficial effect on the eyes condition in myopia and contribute to its stabilization. It is noted that a person's lifestyle, in accordance with medical indications, can be successfully regulated by physical activity.

Ключевые слова: человек; здоровье; лечебная физическая культура; физическая активность; миопия; близорукость.

Keywords: man; health; physical therapy; physical activity; myopia; short sightedness.

Здоровье – понятие многогранное, и, это не только отсутствие болезни, не только благополучное физическое состояние. Здоровье, на сегодняшний день, в широком смысле рассматривают как интегральную характеристику человека и общества, которую следует понимать как духовную, физическую, психическую и социальную составляющие. С рождения до 7 лет у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Одним из факторов, формирующих здоровье, является физическое развитие, на которое оказывает огромное влияние физическая активность. Она является необходимым условием жизни. Ее значение не только в биологической важности, но и социальной. Физическая активность – это потребность каждого живого организма. Образ жизни человека, в соответствии с медицинскими показаниями, можно успешно регулировать физической активностью.

Существует тенденция к ухудшению здоровья среди детей среди всех возрастных групп. Высокая заболеваемость детей дошкольного и младшего школьного возраста и есть актуальность проблемы.

В последние десятилетия у дошкольников стала все чаще развиваться миопия. В процессе воспитания у детей увеличивается зрительная нагрузка, в соответствии с увеличением и сложностью программ обучения, развитием компьютерных технологий, малоподвижным становится образ жизни, происходит ослабление иммунитета, а в сочетании с несовершенным питанием и ослаблением организма из-за частых болезней. Эти причины способствуют развитию миопии. Среди учащихся 1–2-х классов близорукость встречается у 3–6 %, 3–4-х классов – у 6 %, 7–8-х классов – у 16 % и в 9–10-х – более чем у 20 %. Близорукость предполагает более 30 % слабовидения и слепоты от всех глазных заболеваний и является ограничивающим критерием по выбору специальностей и профессий [3, с. 18].

Миопия – это заболевание глаз, при котором у человека отсутствует возможность видеть четко предметы вдали. Миопия является распространенным заболеванием и больше известно, как близорукость. Причина миопии – в видоизмененной форме глазного яблока. По форме оно удлиняется и похоже больше на овал, а не на круг. В итоге такого видоизменения возникает нарушение преломления света и световые лучи, которые проходят через роговицу фокусируются на расстоянии от сетчатки, поэтому картинка и получается размытой. У человека с нормальным зрением фокусировка света происходит на сетчатке [2, с. 36].

Более 20 лет назад миопия любой степени была показанием к ограничению физической активности. На сегодняшний день имеется ряд исследований, подтверждающих, что лечебная физкультура при миопии оказывает благоприятное влияние на орган зрения. Хотелось бы отметить, что у школьников и студентов, у которых

средняя степень близорукости и низкий уровень физической активности, миопия прогрессировала более чем в 80 %. У тех подростков, у которых была нормальная двигательная активность близорукость прогрессировала только в 10%. Миопия может быть, как врожденным заболеванием, а может быть и приобретенным. Если человек родился с данной патологией, то физические упражнения не устранят ее. Если же миопия приобретенная, то лечебная физическая культура (ЛФК) будет способствовать улучшению зрения, особенно в детском возрасте. Лечебная физическая культура – метод лечения, лечебно-профилактический и лечебно-образовательный процесс, при данном методе лечения используются средства физической культуры для быстрого восстановления здоровья и предотвращения последствий патологического процесса. Использование ЛФК прививает пациентам правильное отношение к использованию физических упражнений и гигиенические навыки.

Процесс восстановления здоровья гораздо эффективней, если используется комплексность природных факторов и физических упражнений с целью профилактики и лечения, что и будет называться физической реабилитацией. Наиболее распространенными средствами физической реабилитации являются лечебная физическая культура, лечебный массаж, физиотерапия. Характер течения заболевания будет являться основным определяющим фактором форм и методов применения средств физической реабилитации, а также соблюдение их последовательности. Заключение должен сделать врач-офтальмолог с учетом имеющихся симптомов и возможных осложнений [3, с. 107].

Объектом является пациент с особенностями реактивности и функционального состояния организма. Это определяет разницу между используемыми средствами, методами и дозировками в практике физических упражнений. ЛФК – метод, который основан на использовании движения. Функция движения является основным стимулятором. Эта функция, стимулирует активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, способствуя повышению общей работоспособности пациента.

Обязательным условием занятий спортом является определение противопоказаний и систематический медицинский контроль за состоянием органа зрения. Занятия спортом могут благотворно повлиять на состояние глаз при близорукости и способствовать ее стабилизации, но они могут оказать очень неблагоприятное воздействие на орган зрения и привести к осложнениям. Все зависит от степени близорукости, а также специфики избранного вида спорта и дозировки спортивных нагрузок.

При несложной, не прогрессирующей близорукости можно заниматься некоторыми видами спорта. Если занятия несовместимы с ношением очков и возможны без оптической коррекции, то во время занятий разрешается снимать очки. Некоторые виды спорта требуют высокой остроты зрения и в то же время невозможно использовать очки. В таких случаях рекомендуется контактная коррекция. При осложненной или прогрессирующей (более 1 диоптрии в год) близорукости запрещаются занятия спортом связанные с большим физическим напряжением, такие как борьба, поднятие тяжестей, спортивная гимнастика; запрещаются всевозможные силовые упражнения и иные виды деятельности, связанные с высокой нагрузкой,

с резким движением тела и возможностью его сотрясения; и, конечно же, категорически невозможно участие в спортивных соревнованиях.

Согласно существующему положению при первичном медицинском осмотре, человеку, имеющему близорукость более 3 диоптрий, не разрешается заниматься физическими упражнениями. Если в процессе занятий близорукость прогрессирует и увеличивается до 6 диоптрий, спортсмену рекомендуется прекратить активные занятия или снизить нагрузку. Лечебная физическая культура показана всем лицам, у которых есть близорукость любой степени. Чем раньше ЛФК назначается при близорукости и чем меньше степень близорукости, тем выше эффективность метода. При врожденной близорукости применение ЛФК неэффективно. Противопоказано лечение ЛФК при угрозе отслоения сетчатки [1].

Во время наблюдения за пациентами с различной степенью миопии стало известно, что ряд физических упражнений позитивно влияет на работу мышц глаза и нормализует кровообращение в его тканях. И хотя считается, что люди с близорукостью свыше 3 диоптрий должны быть освобождены от занятий спортом, однако, доказано, что правильно подобранная физическая нагрузка принесет несомненную пользу.

Наибольший эффект лечебная физическая культура дает для детей, хотя занятия ЛФК рекомендуются лицам всякого возраста, у которых имеется приобретенная и не осложненная отслойка сетчатки. Эффективность метода ЛФК зависит от степени близорукости: чем она меньше, тем выше эффективность. Также и от того, что чем раньше ЛФК при миопии назначена, тем эффективность метода выше. Специальная гимнастика для глаз рекомендована всем, имеющим заболевание миопией. Такая зарядка для глаз направлена на нормализацию работы внутренних мышц глаз; она способствует усилению притока кислорода к тканям; улучшению обменных процессов в сетчатке глаза. Специальные упражнения для глаз специалисты рекомендуют выполнять 3–4 раза в неделю.

Систематический и регулярный врачебный контроль над состоянием органа зрения, безусловно, должен иметь место, а также нельзя забывать о четком определении специалистами противопоказаний для занятий спортом близоруким людям. Спортивные занятия могут оказывать благотворное влияние на состояние глаз при близорукости и могут воздействовать неблагоприятно. Зависимость от степени близорукости, от выбранного для занятий вида спорта, от дозировки спортивных нагрузок несомненна [4, с. 87].

Люди с неосложненной близорукостью высокой степени (более 6 диоптрий) могут выполнять общеукрепляющую физкультуру умеренной интенсивности с обязательным контролем остроты зрения не менее 1 раза в год. Делает заключение и определяет возможность занятий лишь некоторыми видами спорта окулист, но только при не прогрессирующей близорукости.

Упражнений с резкими движениями головой следует избегать. Можно заметить их наклонами туловища вперед сидя на полу. Общую нагрузку допустимо самостоятельно регулировать по самочувствию: амплитуду движений увеличивать или уменьшать, модифицировать исходные положения, упражнения усложнять или облегчать. Следует отметить, что люди с близорукостью слабой степени могут исполь-

зовать комплексы упражнений и для тех, у кого миопия средней степени.

Занятия спортом не рекомендуются при высокой степени близорукости, но ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика не более 10 минут даже желательна. Показано включение в график дня человека специальных упражнений. Людям с близорукостью высокой степени нежелательны упражнения типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойка на голове, упражнения на верхних рейках гимнастической стенки, прыжки с подкидного мостика, а также упражнения, требующие длительного напряжения зрения (продолжительная стрельба). Следует помнить, что занятия ЛФК рекомендовано проводить до 10 минут и не забывать про физкультурную паузу. У людей, у которых близорукость больше 8 диоптрий и без патологических изменений в глазу показаны только ежедневные занятия лечебной физкультурой.

Для достижения положительного эффекта необходимо важно соблюдать следующие принципы ЛФК:

1. Системность. При выполнении упражнений нужно задействовать все отделы организма, или максимальное их количество.
2. Регулярность.
3. Важно увеличивать нагрузку постепенно от меньшего к большему количеству выполнений упражнений.
4. Упражнения для укрепления глазных мышц необходимо сочетать с остальными упражнениями.

Курс ЛФК при миопии рекомендуют выполнять с соблюдением вышеуказанных принципов не менее 3 месяцев.

Ухудшение состояния провоцируется при неосторожном подходе к занятиям физической культуре и спорту, особенно при прогрессирующей близорукости. Категорически запрещается активные физические двигательные нагрузки при условии угрозы разрыва или отслоения сетчатки глаза, что является самым главным противопоказанием к занятиям лечебной физкультурой [4, с. 128].

У близоруких людей очень часто бывают искривления позвоночника (сколиозы), нарушение осанки, так как при напряженной зрительной работе на близком расстоянии входит в привычку максимально наклонять голову и туловище, сутулиться, что важно учитывать при составлении рекомендаций в подборе физических упражнений. Именно поэтому огромное значение придается корригирующим упражнениям для укрепления мышц-разгибателей туловища и головы, и обязательно дыхательным упражнениям. Эти упражнения оказывают влияние на укрепление дыхательных мышц, усиливается легочная вентиляция, улучшаются окислительно-восстановительные процессы. Неоспорима роль дыхательных упражнений как средства периодического снижения нагрузки.

Профилактика развития прогрессирующей миопии требует комплексного подхода. Проблема близорукости была плохо изучена до недавнего времени. За рубежом данную тему не особо поднимают на всеобщее обсуждение, потому что считается, что миопия – это наследственное заболевание, неподдающееся лечению. Российские врачи, а в частности российские офтальмологи придерживаются другой точки зрения. Было установлено, что недостаточное физическое развитие является

главным фактором возникновения близорукости. Значение физической культуры в профилактике близорукости и ее прогрессировании оценивается по-новому на основании исследований, проводимых в последние годы, так как существенно пополняются и углубляются представления о механике происхождения близорукости [3, с. 308]. Наше понимание динамического взаимодействия между ростом глаза и его способностью адаптироваться для поддержания зрения показало, что детская близорукость является важным предиктором прогрессирующей близорукости и потенциально серьезных сопутствующих заболеваний глаз, связанных с ней. Важно лучше понять этот процесс и его факторы риска, чтобы лучше разработать стратегию профилактики и лечения.

Близорукость является распространенным заболеванием глаз, при котором изображение, видимое глазом, фокусируется до того, как достигнет сетчатки. Это создает нефокусированное изображение на сетчатке и воспринимается пациентом как размытое изображение. Для того, чтобы человек мог ясно видеть объект, изображение должно быть четко спроецировано на сетчатку глаза. Близорукость можно оптически исправить с помощью очков, чтобы обеспечить четкое изображение на сетчатке.

Из-за значительных рисков, связанных с развитием близорукости, детские офтальмологи были очень заинтересованы в предотвращении прогрессирования миопии. Недавние исследования с использованием лекарств и устройств показали, что прогрессирование миопии можно модулировать.

Этническая принадлежность рассматривалась как фактор риска прогрессирования из-за более высокой распространенности и ежегодных показателей заболеваемости среди населения Азии. На международном уровне ежегодные темпы прогрессирования миопии в Сингапуре составляют $-0,80$ диоптрий в год, в то время как представители европеоидной расы сообщают о темпах прогрессирования, приближающихся к $-0,50$ диоптрий в год. Было показано Хайманом и другие, что у афроамериканцев был наименьший прогресс через три года по сравнению с азиатами, латиноамериканцами, кавказцами и представителями смешанных национальностей.

Наиболее значимым предиктором развития близорукости является меньшая гиперметропическая рефракция в молодом базовом возрасте. Самым сильным независимым фактором риска прогрессирования близорукости является наличие миопической рефракции не менее $-1,25$ диоптрий в молодом возрасте, особенно в точке перехода миопического сдвига в возрасте 6-7 лет. Тот факт, что общая степень близорукости будет больше при стабилизации у молодого пациента с близорукостью, имеет интуитивный смысл, но причина более высокой скорости остается неизвестной.

Исследования показывают, что близорукость родителей, даже у одного из родителей, приводит к повышенному риску развития детской близорукости. Сообщалось даже, что существует более, чем шестикратный повышенный риск развития близорукости в подростковом возрасте, если оба родителя являются близорукими. Это же исследование показало, что у детей европеоидной расы с близорукостью родителей частота близорукости увеличилась. Близорукость родителей является не только фак-

тором риска развития близорукости, но и фактором риска прогрессирующей близорукости у детей. Пила и другие показали, что у детей, по крайней мере, с одним близоруким родителем, наблюдались более высокие показатели прогрессирования миопии по сравнению с детьми, у которых не было близорукого родителя.

Существуют противоречивые данные при оценке сексуальной склонности к близорукости. Исследование COMET показало, что между мужчинами и женщинами не было различий. Национальное обследование в области здравоохранения и питания показало, что среди населения в возрасте 20-40 лет распространенность близорукости у женщин была выше, чем у мужчин, но это не соответствовало другим возрастным группам. Многомерный анализ исследования COMET показал, что у мужчин скорость прогрессирования близорукости медленнее, чем у женщин.

Было проведено несколько исследований для изучения различных экологических или негенетических факторов, которые могут влиять на развитие близорукости. Объем работы вблизи, такой как чтение или ручная электроника, которую ребенок выполняет в течение дня, имеет слабую или никакую связь. Исследовательская группа CLEERE в своем исследовании показала, что деятельность вблизи работы у детей, которые стали близорукими, не отличалась от эметропических детей до близорукости, утверждая, что близорукость не может быть причиной близорукости.

Многие исследования показали, что время на открытом воздухе имеет негативную или защитную связь с близорукостью. Шервин и другие провели метаанализ, чтобы обобщить опубликованные отчеты об ассоциации времени на открытом воздухе и близорукости у детей в возрасте до 20 лет. Их результаты не только подтвердили, что увеличение времени, проведенного на открытом воздухе, снижает риск развития близорукости, но и объединенная информация указала на снижение вероятности близорукости на 2 % за каждый дополнительный час времени, проведенного на открытом воздухе в неделю. Это предлагает практическое вмешательство для профилактики близорукости со многими другими преимуществами для здоровья, связанными с активным отдыхом.

Было проделано много работы и исследований в области генетики и наследования аномалий рефракции, включая близорукость, однако еще многое предстоит узнать. Все согласны с тем, что существует генетическое и экологическое взаимодействие, и наше понимание наследования близорукости будет лучше понято по мере того, как эти элементы будут лучше исследованы.

Естественное прогрессирование близорукости и связанные с ней факторы риска привели к попыткам разработки стратегий лечения не только для лечения затуманенного зрения, но и для предотвращения прогрессирования близорукости [5].

Таким образом, существует и прямая, и обратная зависимость между физической активностью ребенка, его здоровьем, с одной стороны, и развитием близорукости, с другой стороны. Наследственную предрасположенность к близорукости возможно обмануть, если ребенок много двигается и отлично закален. Прогрессирование близорукости у уже близоруких детей может только увеличиться, если не заниматься их тренировками, осанкой и многим другим.

Благодаря афишированию результатов исследований, касающихся причин возникновения близорукости, в данный момент времени возможно оценить важность

физической культуры при миопии. Тема миопии, еще не скоро будет изучена до конца. Но по существующим мнениям, данное заболевание возникает и развивается из-за: от наследственности и общего состояния здоровья до состояния экологии и окружающей среды.

Литература

1. Аветисов Э. С., Ливадо Е. И., Курпан Ю. И. Занятия физической культурой при близорукости. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 103 с.
2. Кузнецова М. В. Причины развития близорукости и ее лечение. Казань : МЕДпресс-информ, 2004. 176 с.
3. Медицинская реабилитация: руководство для врачей / под ред. В. А. Епифанова. 2-е изд., испр. и доп. Москва : МЕДпресс-информ, 2008. 351 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. проф. Л. Б. Кофмана. Москва : Физкультура и спорт, 1998. 495 с.
5. Со-Вей Лео, Терри Л Янг. Обновленная информация о близорукости и мерах по замедлению ее прогрессирования, основанная на фактических данных [Электронный ресурс] // National Library of Medicine, 2011 апрель. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21596297/> (дата обращения 20.12.2021).

References

1. Avetisov Je. S., Livado E. I., Kurpan Ju. I. Zanjatija fizicheskoj kul'turoj pri blizorukosti [Physical education classes with myopia]. 2nd ed. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1983, 103 p.
2. Kuznetsova M. V. Prichiny razvitija blizorukosti i ee lechenie [The causes of myopia and its treatment]. Kazan, MEDpress-inform Publ., 2004, 176 p.
3. Epifanov V. A. (ed.). Medicinskaja rehabilitacija: rukovodstvo dlja vrachej [Medical rehabilitation: a guide for doctors]. 2nd ed., ispr. and add. Moscow, MEDpress-inform Publ., 2008, 351 p.
4. Kofman L. B. (ed.). Nastol'naja kniga uchitelja fizicheskoj kul'tury [The table book of the teacher of physical culture]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1998, 495 p.
5. Seo-Wei Leo, Terri L Young. Obnovlennaja informacija o blizorukosti i merah po zamedleniju ee progressirovanija, osnovannaja na faktičeskijh dannyh [Updated information on myopia and measures to slow its progression, based on evidence]. National Library of Medicine, 2011 April. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21596297/> (accessed 20.12.2021).

УДК: 504.054

**ЭЛЕКТРОМОБИЛИ: ГАРАНТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ИЛИ МИФ?
УТИЛИЗАЦИЯ ЛИТИЙ-ИОННЫХ АККУМУЛЯТОРОВ ЭЛЕКТРОМОБИЛЕЙ ПРОБЛЕМА
ЭКОЛОГИИ ИЛИ СОВРЕМЕННОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ?**

**ELECTRIC VEHICLES: A GUARANTEE OF ENVIRONMENTAL SAFETY OR A MYTH?
RECYCLING OF LITHIUM-ION BATTERIES OF ELECTRIC VEHICLES IS AN ENVIRONMENTAL
PROBLEM OR A MODERN INDUSTRY?**

Губенков Андрей Олегович

кандидат юридических наук

начальник кафедры огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gubenkov Andrey Olegovich

Ph. D.

head of the department of fire training and activities

internal affairs bodies in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные для современного общества проблемы, связанные с процессом утилизации литий-ионных аккумуляторов современных электромобилей. Автором, литий-ионные аккумуляторы рассматриваются, с точки зрения, негативного воздействия на экологическую безопасность в процессе их первичного производства, прямой переработки, повторного использования, а также утилизации. Всесторонний анализ факторов, отрицательно влияющих на окружающую среду, позволили прийти к выводу о необходимости переработки значительного количества батарейных блоков электромобилей и дополнительной разработки технологий по вторичному использованию электроносителей. Практическая значимость статьи заключается в том, что содержание работы может послужить наглядным представлением и ознакомить с ситуацией, сложившейся в данное время в сфере производства, утилизации и переработки литий-ионных аккумуляторных блоков для электромобилей.

Abstract. This article discusses the problems relevant to modern society associated with the process of recycling lithium-ion batteries of modern electric vehicles. The author considers lithium-ion batteries from the point of view of the negative impact on environmental safety in the process of their primary production, direct processing, reuse, and disposal. A comprehensive analysis of factors that adversely affect the environment led to the conclusion that it is necessary to recycle a significant number of battery packs of electric vehicles and further develop technologies for the recycling of electric carriers. The practical significance of the article lies in the fact that the content of the work can serve as a visual representation and familiarize with the current situation in the field of production, disposal and processing of lithium-ion battery packs for electric vehicles.

Ключевые слова: электромобили; литий-ионные аккумуляторы; первичное производство; прямая переработка; повторное использование; утилизация.

Keywords: electric vehicles; lithium-ion batteries; primary production; direct processing; reuse; disposal.

Быстрый рост рынка электромобилей необходим для достижения глобальных целей по сокращению выбросов парниковых газов, улучшения качества воздуха в городских центрах и удовлетворения потребностей потребителей, среди которых электромобили становятся все более популярными. Тем не менее, растущее количество электромобилей представляет серьезную проблему для переработки отходов в конце срока эксплуатации автомобиля.

Революция электромобилей, вызванная необходимостью обезуглероживания личного транспорта для достижения глобальных целей по сокращению выбросов парниковых газов и улучшению качества воздуха в городских центрах, должна радикально изменить автомобильную промышленность [1, с. 214]. В 2017 году объем продаж электромобилей впервые во всем мире превысил миллион автомобилей в год. Количество электромобилей, проданных по всему миру, может достигнуть 15 миллионов единиц к 2030 году [2, с. 299]. На рынке аккумуляторов литий-ионные аккумуляторы пользуются высоким спросом в плане покупки и вложении инвестиций.

При среднем весе аккумуляторной батареи автомобиля в 250 кг и объеме в полкубометра, получаемые в результате аккумуляторные отходы составят около 250000 тонн и полмиллиона кубических метров не переработанных аккумуляторных отходов, в случае достижения транспортными средствами конца своего срока службы. Совокупное количество отходов электромобилей является значительным, учитывая траекторию роста рынка электромобилей. Они представляют собой ряд серьезных масштабных проблем, с точки зрения хранения, переработки и утилизации батарей, а также вреда экологии.

Учитывая, что на экологический след производства электромобилей сильно влияет добыча сырья и производство литий-ионных аккумуляторов (далее – ЛИА), возникающие потоки отходов неизбежно предъявляют различные требования к системам разборки и переработки по окончании срока службы аккумуляторов [3, с. 322]. Переработка означает, что батареи следует перерабатывать, восстанавливая как можно больше материала и сохраняя любую структурную ценность и качество (например, предотвращая загрязнение). Разрабатываются проекты вторичного использования батарей. Однако, большие концентрации отходов могут создать серьезные проблемы. Например, пожар в складированных шинах в Поуисе, Уэльс, тлел в течение пятнадцати лет с 1989 по 2004 год. Поскольку материалы электродов в ЛИА гораздо более реактивны, чем резина шин, без и экономически обоснованной стратегии обращения с отходами для ЛИА потенциально существуют более серьезные опасности, связанные со складированием ЛИА с истекшим сроком службы. Уже сейчас увеличивается число зарегистрированных пожаров на предприятиях по извлечению металлов из-за незаконного или случайного сокрытия (потребительских) ЛИА под видом, например, свинцово-кислотных аккумуляторов. Среди

примеров недавних крупных пожаров можно назвать те, которые произошли на предприятиях по переработке металлов в Шорвее, Сан-Карлос, США, в сентябре 2016 года, Гернси в августе 2018 года и Такоме, штат Вашингтон, США, в сентябре 2018 года.

Если рассмотреть способы первичного производства, то для производства одной тонны лития требуется 250 тонн минеральной руды сподумена. Переработка большого количества сырья может привести к значительному воздействию на окружающую среду. Производство из рассола, например, влечет за собой бурение скважины в солончаке и выкачивание богатого минералами раствора на поверхность. Однако эта добыча полезных ископаемых истощает грунтовые воды. В чилийском Салар-де-Атакама, крупном центре производства лития, 65 % воды в регионе потребляется горнодобывающей промышленностью. Это влияет на фермеров в регионе, которые затем должны импортировать воду из других регионов. Потребность в воде при переработке лития, полученного таким образом значительна: для извлечения одной тонны лития, требуется 1900 тонн воды, которая расходуется на испарение. Большую непосредственную озабоченность вызывают запасы кобальта, которые географически сконцентрированы (главным образом в политически нестабильной Демократической Республике Конго). Они испытали резкие краткосрочные колебания цен и вызывают многочисленные социальные, этические и экологические проблемы в связи с их добычей, включая кустарные рудники с использованием детского труда. В дополнение к экологическим императивам вторичной переработки существуют серьезные этические проблемы с цепочкой поставок материалов, и это социальное бремя ложится на некоторых из наиболее уязвимых людей в мире. Учитывая глобальный характер отрасли, потребуются международная координация для поддержки согласованных усилий по переработке литий-ионных аккумуляторов и циркулярной экономики материалов.

Прибыльное повторное использование обеспечивает потенциальный поток создания ценности, который может компенсировать возможную стоимость переработки, и уже сейчас развивается здоровый рынок бывших в употреблении аккумуляторов для электромобилей для хранения энергии в определенных местах, причем спрос потенциально превышает предложение. На данный момент экономика решения о переработке или повторном использовании твердо настроена в пользу повторного использования.

Для повторного использования автомобильные аккумуляторные блоки в настоящее время разбираются вручную. Из-за веса и высокого напряжения тяговых аккумуляторов требуются квалифицированные работники и специальные инструменты. Исследование Института автомобильной промышленности показало, что в Великобритании всего 1000 обученных техников, способных обслуживать электромобили, и еще 1000 проходят обучение. Учитывая, что в Великобритании 170 000 автомехаников, это составляет менее 2 % рабочей силы. Есть опасения, что неподготовленные механики могут рисковать своей жизнью, ремонтируя электромобили, и эти опасения логически распространяются на тех, кто работает с транспортными средствами в конце срока службы.

В иерархии обращения с отходами повторное использование считается пред-

почтительным по сравнению с переработкой, чтобы извлечь максимальную экономическую выгоду и свести к минимуму воздействие на окружающую среду. Многие компании в разных частях мира уже тестируют второе использование ЛИА электромобилей для ряда приложений по хранению энергии. Усовершенствованные датчики и усовершенствованные методы мониторинга батарей в полевых условиях и испытаний по окончании срока службы позволят лучше согласовать характеристики отдельных батарей с истекшим сроком службы с предлагаемыми приложениями вторичного использования с сопутствующими преимуществами в отношении срока службы, безопасности и рынка. ценность. Однако даже если все преимущества вторичного использования будут реализованы, следует помнить, что переработка (если не захоронение) — неизбежная судьба всех аккумуляторов.

Для прямой переработки, где требуется чистота восстановленных материалов, важен процесс, который включает меньшее загрязнение компонентов на стадии разрушения. Для этого был бы полезен анализ химического состава компонентов клеток, а также состояния заряда и состояния здоровья клеток перед их разборкой на составные части, а не производство смеси всех компонентов. В настоящее время это разделение выполняется только в лабораторных масштабах и обычно использует методы ручной разборки, которые трудно масштабировать с экономической точки зрения. Переход к большей автоматизации и роботизированной разборке обещает преодолеть некоторые из этих препятствий.

Современные возможности робототехники, компьютерного зрения и искусственного интеллекта для обращения с разнообразными отходами существуют, и эти системы продемонстрировали достаточную прочность и надежность, чтобы получить признание в ядерной промышленности. В Великобритании, например, управляемые искусственным интеллектом роботизированные манипуляции с машинным зрением для резки загрязненных отходов в радиоактивных средах. Эти достижения в области компьютерного зрения, искусственного интеллекта и основ робототехники открывают перспективы, с помощью которых можно подойти к чрезвычайно сложной открытой исследовательской задаче автоматической разборки аккумуляторов электромобилей.

Революция электромобилей должна радикально изменить автомобильную промышленность, и некоторые из самых глубоких изменений неизбежно коснутся регулирования и вывода из эксплуатации транспортных средств в конце срока службы. Учитывая, что складирование отработанных батарей потенциально небезопасно и нежелательно с экологической точки зрения, если прямое повторное использование модуля ЛИА невозможно, его необходимо переработать. Следовательно, обращение с отслужившими свой срок электромобилями потребуют радикальных решений.

Некоторые недавние анализы жизненного цикла показали, что применение текущих процессов переработки к нынешнему поколению ЛИА для электромобилей может не во всех случаях привести к сокращению выбросов парниковых газов по сравнению с первичным производством. Для этого необходимы более эффективные процессы для повышения как экологической, так и экономической эффективности переработки, которая в настоящее время сильно зависит от содержания кобальта.

На данный момент переработка литий-ионных аккумуляторов проходит в два этапа. Механическая обработка и последующая гидрометаллургическая переработка. Литий-ионные батареи сначала разбираются и обрабатываются в ходе механического процесса. Механическая переработка позволяет восстанавливать пластмассы, алюминий, медь и черные металлы. Черные металлы из батареи, собираются и отправляются на гидрометаллургическую переработку. Другие восстановленные материалы перерабатываются в отдельных процессах.

Ячейки ЛИА могут быть измельчены при различных состояниях заряда, и с коммерческой точки зрения, если разряженные модули или ячейки должны быть обработаны таким образом, разрядка перед измельчением увеличивает стоимость процессов. Кроме того, остается неясным, каким именно может быть оптимальный уровень разряда. В зависимости от химического состава элементов и глубины разряда чрезмерный разряд элементов может привести к растворению меди в электролите. Присутствие этой меди вредно для регенерации материалов, поскольку затем она может загрязнить все различные потоки материалов, включая катод и сепаратор. Если затем снова увеличить напряжение или возобновить «нормальную» работу, это может быть опасно, потому что медь может повторно осаждаться по всей ячейке, увеличивая риск короткого замыкания и теплового разгона.

Процесс гидрометаллургической переработки включает метод химического осаждения, который позволяет извлекать дефицитные минералы из черных металлов и доставлять их производителям аккумуляторов для повторного использования в производстве новых аккумуляторов.

Ряд улучшений мог бы сделать процессы утилизации ЛИА в электромобилях экономически более эффективными, например, более совершенные технологии сортировки, метод разделения материалов электродов, большая гибкость процесса, конструкция для переработки и большая стандартизация аккумуляторов производителями.

Тем не менее, переработанные литий-ионные батареи из электромобилей могут стать ценным вторичным источником материалов. Так как переработанные батареи с высоким содержанием кобальта помогут увеличить запасы кобальта. Если ежегодно будут производиться десятки миллионов электромобилей, бережное отношение к ресурсам, потребляемым при производстве аккумуляторов для электромобилей, безусловно, будет иметь важное значение для обеспечения устойчивости автомобильной промышленности будущего, равно как и эффективное использование материалов и энергии.

Утилизация аккумуляторов электромобилей по окончании срока службы необходима по многим причинам. В настоящее время мало надежды на то, что будут найдены экологичные типы ЛИА для электромобилей без существенных успешных исследований, поэтому первоочередным фактором остается процесс утилизации аккумуляторов из желания избежать захоронения отходов и обеспечить экологическую безопасность. Бережное отношение к ресурсам, потребляемым в процессе производства литий-ионных аккумуляторных блоков для электромобилей и их переработке, безусловно, является ключом к устойчивости автомобильной промышленности будущего.

Литература

1. Герасимов Д. В. Перспективы использования электромобилей // Евразийский научный журнал. 2016. № 7. С. 213-215.
2. Аракелян А. Г. Масштабы эксплуатации современных электромобилей // Научное образование. 2020. № 3(8). С. 299-300.
3. Лысоконь А. Е., Алфимов Д. Г., Дейкин Е. Д. Сравнение бензиновых автомобилей и электромобилей с позиции сохранения окружающей среды // Вестник современных исследований. 2018. № 10.1(25). С. 321-322.

References

1. Gerasimov D. V. *Perspektivy ispol'zovanija jelektromobilej [Prospects for the use of electric vehicles]. Evrazijskij nauchnyj zhurnal - Eurasian Scientific Journal, 2016, no. 7, pp. 213-215.*
2. Arakelyan A. G. *Masshtaby jekspluatacii sovremennyh jelektromobilej [The scale of operation of modern electric vehicles]. Nauchnoe obrazovanie - Scientific education, 2020, no. 3 (8), pp. 299-300.*
3. Lysokon' A. E., Alfimov D. G., Dejkin E. D. *Sravnenie benzinovyh avtomobilej i jelektromobilej s pozicii sohraneniya okruzhajushhej sredy [Comparison of gasoline cars and electric vehicles from the standpoint of environmental conservation]. Vestnik sovremennyh issledovanij - Bulletin of Modern Research, 2018, no. 10.1 (25), pp. 321-322.*

УДК 796.819.

**СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
КАК ОСНОВА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**
**SERVICE-APPLIED PHYSICAL TRAINING AS THE BASIS
OF PERSONAL SECURITY OF AN EMPLOYEE OF THE DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS**

Погонышева Надежда Сергеевна

курсант

факультет подготовки специалистов ГИБДД

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Pogonysheva Nadezhda Sergeevna

cadet

faculty of training of traffic police specialists

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Пахомов Вячеслав Иванович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Pakhomov Vyacheslav Ivanovich

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В последние годы профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (ОВД) в Российской Федерации осуществляется в сложной криминальной обстановке и в условиях жестокого и агрессивного поведения преступников. Для решения сложных и ответственных задач в таких условиях к сотрудникам ОВД, их обучению и повышению квалификации, а также к их знаниям, навыкам и профессиональным способностям предъявляются определенные требования, которые, с одной стороны, максимально приближены к реальной практике, с другой – надежны и эффективны. Успешная работа сотрудников ОВД, поддержание общественного порядка и противостояние преступникам требуют не только юридической подготовки, но и готовности вести рукопашный бой и эффективно применять служебное оружие. Кроме того, служба в органах требует от сотрудника полиции немалых духовных и физических сил. О важности служебно-прикладной физической подготовки сотрудников полиции говорится в многочисленных нормативных правовых документах Министерства внутренних дел России. Однако, уровень подготовленности сотрудников во многом зависит от самих сотрудников, у которых есть мотивация к самостоятельным занятиям физической подготовкой и спортом. Значение физической подготовки и спорта в правоохранительной системе определяется, прежде всего, укреплением здоровья и качественной профессиональной подготовкой каждого сотрудника.

Abstract. *In recent years, the professional activity of police officers in the Russian Federation has been carried out in a complex criminal situation and in conditions of violent and aggressive behavior of criminals. In order to solve complex and responsible tasks in such conditions, certain requirements are imposed on the employees of the Department of Internal Affairs, their training and advanced training, as well as their knowledge, skills and professional abilities, which, on the one hand, are as close as possible to real practice, on the other – reliable and effective. Successful work of police officers, maintaining public order and confronting criminals require not only legal training, but also readiness to conduct hand-to-hand combat and effectively use service weapons. In addition, service in the authorities requires considerable spiritual and physical strength from the police. The importance of service-applied physical training of police officers is stated in numerous regulatory legal documents of the Ministry of Internal Affairs of Russia. However, the level of preparedness of employees largely depends on the employees themselves, who have the motivation to engage in independent physical education and sports. The importance of physical culture and sports in the law enforcement system is determined primarily by the strengthening of health and high-quality professional training of each employee.*

Ключевые слова: *сотрудник ОВД; служебная подготовка; курсант; электронная образовательная среда.*

Keywords: *police officer; service training; cadet; electronic educational environment.*

Осуществляя служебную деятельность, сотрудники органов внутренних дел сталкиваются с опасностью причинения вреда их жизни и здоровью в процессе противостояния с правонарушителями и преступниками. Поэтому, во избежание тяжких последствий для своей жизни и здоровья, сотрудники полиции должны обладать высокой физической подготовленностью. Физическая подготовка как элемент профессиональной служебной подготовки гарантирует способность сотрудника эффективно выполнять свои служебные обязанности.

Служебно-прикладная физическая подготовка (далее – СПФП) – это процесс, ориентирующий сотрудников полиции на накопление физических и умственных знаний, прикладных двигательных навыков, способствующих развитию устойчивости организма к повышенному уровню работоспособности.

Целью СПФП является формирование физической готовности 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.

Достижение указанной цели зависит от решения в процессе СПФП следующих задач [1, с. 22]:

- пополнение багажа двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению профессиональной деятельности, и их совершенствование средствами подготовки сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях, с использованием специальных средств, приемов рукопашного боя, огнестрельного оружия;

- развитие важных профессиональных физических способностей, двигательных навыков, влияющих на психо-физическую устойчивость организма к высоким нагрузкам (таких как выносливость при длительном движении в ускоренном темпе при поиске или преследовании нарушителя);

– формирование и развитие нравственных, духовных, волевых и других качеств (решительность, самодисциплина, внимание, настойчивость, бдительность, стрессоустойчивость и другие), характеризующих степень сопротивления организма воздействию неблагоприятных условий и факторов профессиональной деятельности, его адаптационных возможностей, сохранению и укреплению здоровья.

Для реализации поставленных задач необходимы следующие условия:

- применение методик, учебных материалов, гарантирующих высокое качество обучения;
- совершенствование специальной физической подготовки в условиях моделирования реальных ситуаций на практических занятиях;
- решение тактических задач личной безопасности с легальным применением специальной техники, рукопашного боя, оружия;
- осуществление контроля над реализацией учебно-материальной базы и образовательных программ [2, с. 49].

В настоящее время основной задачей образовательных организаций системы МВД России является разработка образовательной модели, которая позволит правильно организовать образовательный процесс и обеспечить эффективное профессиональное обучение сотрудников полиции. Сотрудник полиции при осуществлении служебной деятельности имеет право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В случаях реализации этого права существует риск причинения вреда жизни и здоровью человека [3, с 250]. При этом сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба. Таким образом, для осуществления профессиональных и компетентных действий, направленных на защиту прав граждан и соблюдение законности, сотрудники полиции обязаны проходить специальную подготовку и практиковать основы применения физической силы. Для эффективной реализации поставленных задач в учебный процесс образовательных организаций Министерства внутренних дел (далее - МВД) России внедряются практики и методики преподавания СПФП с использованием моделирования характерных ситуаций оперативной и служебной деятельности сотрудника полиции, связанных с применением физической силы и специальных средств. Кроме того, предлагается использовать на учебно-тренировочных занятиях специальные упражнения для совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки.

В современной действительности актуально рассмотреть применение электронной образовательной среды по дисциплине «Служебно-прикладная физическая подготовка» при переводе на дистанционный формат обучения. В XXI веке высокие технологии заняли прочные позиции во всех сферах общественной жизни. С появлением и активным развитием высокоскоростной всемирной сети Интернет современное общество стало более мобильно, информационно подковано, технически развито. Персональные компьютеры в наше время в каждой семье и в каждом доме, а переносные мобильные устройства – смартфоны и планшеты – есть практически у каждого современного человека. В связи с этим, обязательным условием и объективным требованием к каждому члену современного общества является умение пользоваться, но не только уверенно пользоваться компьютерными технологиями,

как это было в начале века, а и осуществлять самостоятельное изучение и совершенствование навыков работы с мобильными устройствами. Не является исключением профессорско-преподавательский состав, курсанты и слушатели образовательных организаций системы МВД России.

В настоявшее время одним из обязательных условий и критерием эффективности служебной деятельности сотрудников из числа профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России является навык профессионального взаимодействия с обучающимися курсантами и слушателями всех форм и направлений подготовки по средствам электронной образовательной среды [3, с. 79].

Особую актуальность это приобрело в связи с пандемией коронавируса, которая охватила все страны и континенты, практический весь мир. Вопрос о незаменимости и актуальности использования электронной образовательной среды встал наиболее остро. Для обеспечения непрерывности образовательного процесса в период эпидемии коронавируса многие образовательные организации МВД России были вынуждены перейти на дистанционную форму обучения.

Многие вузы МВД выбрали платформу «Moodle». В ходе реализации образовательного процесса в дистанционном формате представилось возможным в полной мере опробовать все возможности платформы «Moodle» и выявить преимущества данной системы, а также некоторые существенные недостатки. К числу преимуществ относительно других платформ представляется возможным отнести следующее:

- обучающиеся курсанты и слушатели, соблюдая режим самоизоляции, смогли продолжить обучение, не выходя из дома;
- обучающиеся смогли самостоятельно ознакомиться с новым, а также вернуться к уже пройденному материалу;
- отсутствие временных ограничений, так как во время дистанционного обучения курсанты и слушатели могли в любой момент ознакомиться или воспользоваться методическим материалом, который размещен на данной платформе;
- обучающиеся курсанты и слушатели, которые по различным законным причинам отсутствовали на занятии, могли самостоятельно изучить пропущенную лекцию или пропущенный материал по практическому занятию по служебно-прикладной подготовке;
- на дистанционных занятиях по физической подготовке посредством электронных офисных систем курсанты и слушатели не забывали про поддержание общей физической формы.

Обучающимися производилась видеофиксация выполнения физических упражнений и комплексов силовых упражнений с последующим размещением материала на платформе электронной образовательной среды. Преподаватель, в свою очередь, мог наглядно оценить правильность выполнения упражнения, физическое состояние конкретного обучающегося и, тем самым, скорректировать для него нагрузку и указать на его ошибки. Посредством электронного журнала успеваемости курсанты и слушатели по окончании занятия могли ознакомиться с оценками, которые выставляет преподаватель, оценивая теоретическую и практическую самостоя-

тельную работу [4, с. 120].

Как подмечает В. В. Желонкин учебная дисциплина «Служебно-прикладная физическая подготовка» в структуре учебной программы содержит 98 % практических занятий, предполагающих активную форму их проведения под контролем со стороны профессорско-преподавательского состава. Перевод образовательного процесса в дистанционную интерактивную форму выявил ряд существенных недостатков, связанных со спецификой дисциплины. К числу таких недостатков дистанционного преподавания по дисциплине «Служебно-прикладная физическая подготовка» следует отнести следующие: практические занятия по служебно-прикладной физической подготовке требуют визуальной наглядности и досконального поэтапного разбора с объяснением преподавателем в медленном темпе всех элементов данного упражнения.

Во время дистанционного обучения преподаватель видит выполнение обучающимися упражнения только с одного ракурса, что не позволяет ему в полном объеме оценить правильность выполнения упражнения и указать на ошибки при его выполнении:

- при выполнении практических упражнений по служебно-прикладной физической подготовке в домашних условиях увеличивается риск получения травмы;
- в одно время дистанционное занятие по физической подготовке может проходить сразу у семи, восьми групп. В связи с этим зачастую обучающиеся и преподаватели сталкивались с рядом проблем в работе платформы;
- многие обучающиеся курсанты и слушатели проживают в отдаленных уголках страны и зачастую возникали технические проблемы с входом в образовательную электронную среду из-за качества Интернета.

И все же данные проблемы по организации дистанционного обучения по служебно-прикладной физической подготовке не столь критичны и с проведением последующих занятий они были частично решены и устранены. Обучающиеся старались производить видеофиксацию выполнения упражнений под разными ракурсами, что позволило преподавателю в полном объеме увидеть правильность выполнения упражнения и своевременно указать на ошибки. Также было скорректировано расписание дистанционных учебных занятий с целью устранения загруженности электронной образовательной среды. Обучающиеся, у которых были проблемы с качеством Интернета, самостоятельно решили данную проблему, установив более качественные и скоростные модемы. Решение указанных выше проблем, а также иных недостатков как организационно-методического, так и материально-технического характера позволило в значительной мере улучшить образовательный процесс по дисциплине, что положительно отразилось на качестве освоения учебного материала.

В заключение отметим, что поиск средств для качественной и эффективной физической подготовки в системе МВД России обязан осуществляться в рамках существующей организационной структуры. При этом особое внимание следует уделить начальному этапу профессионального развития и процедуре отбора кандидатов для обучения [5, с. 130]. Обучение высокообразованных, слаженных, высоко психически устойчивых, мужественных, решительных, уверенных в себе сотрудников полиции,

способных эффективно ориентироваться и действовать в сложных, быстро меняющихся, опасных и критических ситуациях при задержании и конвоировании особо опасных вооруженных преступников – основная задача служебно-прикладной физической подготовки в системе органов внутренних дел и качественная реализация данной задачи является основой личной безопасности всех сотрудников ОВД.

Литература

1. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России в свете формирования готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 19-23.
2. Баркалов С. Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 45-52.
3. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 77-80.
4. Герасимов И. В. Основные подходы к организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условиях // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 118-123.
5. Алдошин А. В. Основные черты всесторонней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 129-131.

References

1. Barkalov S. N. Aktual'nye aspekty sovershenstvovanija fizicheskoj podgotovki v obrazovatel'nyh organizacijah MVD Rossii v svete formirovanija gotovnosti k obespecheniju lichnoj bezopasnosti sotrudnikov policii [Actual aspects of improving physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the light of the formation of readiness to ensure the personal safety of police officers]. Avtonomija lichnosti - Personal autonomy, 2020, no. 2 (22), pp. 19-23.
2. Barkalov S. N. Fizicheskaja podgotovka sotrudnikov organov vnutrennih del: utochnenie ponjatij i konkretizacija zadach [Physical training of employees of bodies of internal Affairs: conceptual clarification and specification of the task]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 8 (33), pp. 45-52.
3. Barkalov S. N. Aktual'nye aspekty optimizacii obrazovatel'nogo processa po fizicheskoj podgotovke v vuzah MVD Rossii [Relevant aspects of optimization of the educational process on physical training in educational institutions of the MIA of Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-2 (17), pp. 77-80.
4. Gerasimov I. V. Osnovnye podhody k organizacii fizicheskoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del v sovremennyh uslovijah [The Main approaches to the organization of physical training of employees of internal Affairs bodies in modern conditions]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 6 (31), pp. 118-123.
5. Aldoshin A. V. Osnovnye cherty vsestoronnej fizicheskoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del [The Main features of a comprehensive physical training of employees of internal Affairs bodies]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo juridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'janova - Scientific Bulletin of Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2019, no. 3 (80), pp. 129-131.

УДК 796.011

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
РАБОТНИКОВ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ТРУДА**

**IMPROVING THE EFFICIENCY OF THE PROCESS
PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF MANAGERIAL WORKERS**

Сидорин Владислав Юрьевич

аспирант

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Sidorin Vladislav Yurievich

graduate student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Королев Александр Александрович

аспирант

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Korolev Alexander Alexandrovich

graduate student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

заведующая кафедрой теории и методологии

физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Solomchenko Marina Aleksandrovna

Ph. D., associate professor

head of the department of theory and methodology

physical culture and sports

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В предложенной статье поднимается вопрос о повышении эффективности профессионально-прикладной физической культуры работников управленческого труда в Орловской области. Реализация педагогических условий состояла из определенных блоков: физический, образовательный, оценочный. Каждый блок включал в себя определенные критерии. Физический блок отвечал за развитие специфических физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности работников управленческого труда. Образовательный блок включал обучающие сведения, помогающие работ-

нику поддерживать свой физический и психический уровень готовности к профессиональной деятельности. Реализация контроля помогла определить эффективность реализации педагогических условий экспериментальной программы. Для повышения эффективности профессионально-прикладной физической культуры работников управленческого труда в Орловской области необходимо применять педагогические условия, которые включают в себя: материально-техническое обеспечение занятий профессионально-прикладной физической подготовкой; программно-методическое обеспечение занятий профессионально-прикладной физической подготовкой; реализаций средств физической культуры и спорта для работников управленческого труда; средства физической культуры, основанные на спортивных играх и гимнастике; психофизическую тренировку; коррекция занятий профессионально-прикладной физической подготовкой; контроль уровня подготовленности работников управленческого труда.

Abstract. *The proposed article raises the issue of improving the effectiveness of professionally applied physical culture of managerial workers in the Orel region. The implementation of pedagogical conditions consisted of certain blocks: physical, educational, evaluative. Each block included certain criteria. The physical unit was responsible for the development of specific physical qualities necessary for the professional activity of managerial workers. The educational block included training information to help the employee maintain his physical and mental level of readiness for professional activity. The implementation of the control helped to determine the effectiveness of the implementation of the pedagogical conditions of the experimental program. To increase the effectiveness of professional and applied physical culture of managerial workers in the Orel region, it is necessary to apply pedagogical conditions that include: material and technical support for professional and applied physical training; software and methodological support of professionally applied physical training; implementation of physical culture and sports for managerial workers; means of physical culture based on sports games and gymnastics; psychophysical training; correction of professionally applied physical training; control of the level of preparedness of managerial workers.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая культура; работники; управленческий труд; педагогические условия.*

Keywords: *physical training; professionally applied physical culture; employees, managerial work; pedagogical conditions.*

В последнее время многие исследователи отмечают снижение двигательной активности у работников управленческих специальностей [1, 2, 3. 5]. Недостаток двигательной активности снижает работоспособность работника во время его профессиональной деятельности, ухудшает здоровье и сокращает продолжительность жизни.

Под профессионально-прикладной физической подготовкой понимается подсистема физического воспитания, которая обеспечивает формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих отношение к профессиональной деятельности работника [5].

На рис. 1 представлена модель профессиональной психофизической готовности работника управленческого труда, состоящая из двух компонентов: физической и психологической готовности работника управленческого труда к своей профессиональной деятельности. Необходимо при организации занятий профессионально-

прикладной физической культуре учитывать оба компонента, а не только включать упражнения для развития физических качеств.

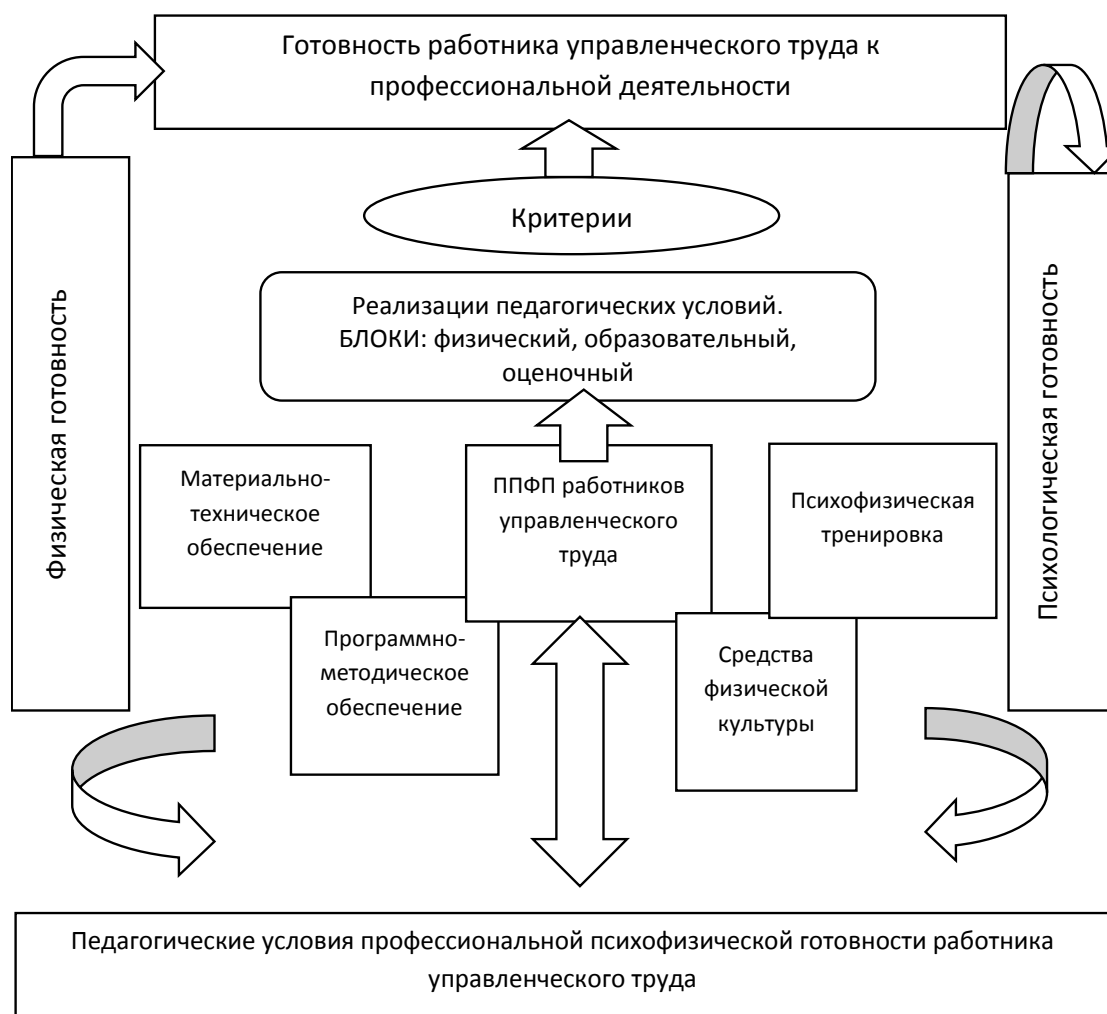


Рис. 1. Модель профессиональной психофизической готовности работника управленческого труда

Реализация педагогических условий осуществлялась на базе фитнес клубов Орловской области в процессе профессионально-прикладной физической культуры работников управленческого труда с помощью следующих средств:

- формы занятий: спортивные секции, соревнования по видам спорта; оздоровительные комплексы и другие;
- средствами физической культуры, явились физические упражнения следующей направленности: полоса препятствий, гимнастика, психофизическая тренировка, атлетическая гимнастика, прикладная физическая подготовка и так далее.

При разработке занятий необходимо учитывать материально-техническое и программно-методическое обеспечение мест занятий для повышения эффективности подготовки работников умственного труда [4, 6].

Реализация педагогических условий состояла из определенных блоков: физический, образовательный, оценочный. Каждый блок включал в себя определенные критерии. Физический блок отвечал за развитие специфических физических качеств,

необходимых для профессиональной деятельности работников управленческого труда. Образовательный блок включал обучающие сведения, помогающие работнику поддерживать свой физический и психический уровень готовности к профессиональной деятельности. Реализация контроля помогала определить эффективность реализации педагогических условий экспериментальной программы.

Для повышения эффективности профессионально-прикладной физической культуры работников управленческого труда в Орловской области необходимо применять педагогические условия, которые включают в себя:

- материально-техническое обеспечение занятий профессионально-прикладной физической подготовкой;
 - программно-методическое обеспечение занятий профессионально-прикладной физической подготовкой;
 - реализацией средств физической культуры и спорта для работников управленческого труда;
 - средства физической культуры, основанные на спортивных играх и гимнастики;
 - психофизическую тренировку;
 - коррекция занятий профессионально-прикладной физической подготовкой;
- контроль уровня подготовленности работников управленческого труда.

При изучении профессии учеными и специалистами составляется профессиограмма, в которой на основании характеристики, условий и характера труда определяется комплекс требований к организму работника, включающий физические качества, двигательные навыки и психофизические функции [1, 3, 5].

В нашем исследовании мы выделили следующие важные профессиональные качества работников управленческого труда:

- коммуникативные качества (способность располагать к себе людей, вызывать у них доверие, способность к быстрому установлению контактов, умение вести деловую беседу, способность найти нужный тон, форму общения в зависимости от психологического состояния собеседника, способность сочетать личные и деловые контакты с окружающими) [3];
- наблюдательность (умение выбирать нужную информацию и данные для решения поставленной задачи, умение подмечать незначительные изменения в исследуемом объекте) [5];
- интеллектуальные качества (Способность находить новые необычные решения, способность схватывать суть взаимосвязей, присущих решаемой проблеме, умение видеть несколько путей решения проблемы, умение делать вывод из противоречивой информации);
- волевые качества (умение отстаивать свою точку зрения, способность брать на себя ответственность в сложных ситуациях, упорство в преодолении возникающих трудностей) [2];
- внимание (способность переключаться с одного вида работы на другой); эмоциональные качества (уравновешенность и самообладание при конфликтах, решительность в действиях) [3];

- речевые качества (умение давать четкие формулировки при сжатом изложении мысли, умение вести беседу, умение связано и логично излагать свои мысли);
- моторные качества (развитие выносливости и координации, скоростно-силовых способностей и гибкости) [5].

Профессионально-двигательные навыки – это прежде всего те качества, которые помогут поддержать работоспособность и состояние здоровья работников умственного труда. На занятиях с этой категорией целесообразно применять средства атлетической гимнастики, акробатические упражнения, спортивные игры и приемы самообороны.

Занятия проводились с работниками умственного труда на протяжении восьми месяцев на базе фитнес клубов и спортивного зала «Динамо». Обязательным условием было посещение занятий не менее двух-трех раз в неделю. Применение разнообразных средств и методов физической подготовки имеет важное значение в профессионально-прикладной физической культуре. В начале и в конце исследования мы проводили тестирование качеств, которые изложены выше в работе. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Исследование важных профессиональных качеств работников
управленческого труда

№ №	Исследуемые качества	Результаты (в баллах от 1 до 10)	
		В начале исследования	В конце исследования
1	Коммуникативные качества	6,28	7,48
2	Наблюдательность	4,97	5,59
3	Интеллектуальные качества	5,46	7,01
4	Волевые качества	7,07	8,28
5	Внимание	4,67	6,39
6	Речевые качества	6,58	7,76
7	Эмоциональные качества	4,72	6,79
8	Моторные качества	3,98	6,56

Оценка исследуемых качеств исследовалась по десяти-бальной шкале с помощью специальных тестов [3, 5]. В исследовании участвовали 78 человек, занимающие управленческие должности и давшие согласие на обработку данных. Из полученных данных можно отметить, что занятия профессионально-прикладной физической подготовкой положительно повлияли на изменение всех исследуемых качеств, особенно на эмоциональные, волевые и моторные качества.

Каждая профессия имеет определенный ряд неблагоприятных факторов, которые необходимо учитывать при построении занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Поэтому привлекать к активным занятиям различными видами спорта и физическими упражнениями работников всех профессий необходимо, так как это способствует повышению работоспособности и развивает необходимые для профессиональной деятельности качества.

Литература

1. Ермакова Е. Г. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки в рамках программы по физической культуре // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2020. № 6-1 (45) С. 111-114.
2. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. *Профессиональная физическая в системе непрерывного образования молодежи*. Москва : Советский спорт, 2010. 296 с.
3. Кутейников В. А., Анохина А. А. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, ее задачи и средства* // *Молодой ученый*. 2018. № 22 (208). С. 471-472.
4. Малоземов О. Ю. *Физкультурная деятельность в сохранении здоровья учащихся : социально-педагогический аспект : монография*. Уральское отд-ние Российской акад. образования, Уральская гос. мед. акад. Екатеринбург : УГМА, 2008. 21 с.
5. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений*. Одесса : Наука и техника, 2010. 380 с.
6. Фоменко В. Т. *Нетрадиционные системы организации учебного процесса*. Ростов н/Д : ГНМЦ, 1994. С.70-74.

References

1. Ermakova E. G. *Osobennosti professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki v ramkah programmy po fizicheskoy kul'ture* [Features of professionally applied physical training within the framework of the program on physical culture]. *Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk - International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2020, no. 6-1, pp. 111-114.
2. Kabachkov V. A., Polievskij S. A., Burov A. Je. *Professional'naja fizicheskaja v sisteme nepreryvnogo obrazovanija molodezhi* [Professional physical continuous education of youth]. Moscow, Soviet sport Publ., 2010, 296 p.
3. Kutejnikov V. A., Anohina A. A. *Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka studentov, ee zadachi i sredstva* [Professionally applied physical training of students, its tasks and means]. *Molodoj uchenyj - Young scientist*, 2018, no. 22 (208), pp. 471-472.
4. Malozemov O. Ju. *Fizkul'turnaja dejatel'nost' v sohranenii zdorov'ja ucha-shhihsja : social'no-pedagogicheskij aspekt* [Physical culture activity in preserving the health of students: socio-pedagogical aspect]. Yekaterinburg, 2008, 217 p.
5. Raevskij R. T., Kanishevskij S. M. *Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka studentov vysshih uchebnyh zavedenij* [Professionally applied physical training of students of higher educational institutions]. Odessa, Science and Technology Publ., 2010, 380 p.
6. Fomenko V. T. *Netradicionnye sistemy organizacii uchebnogo processa* [Non-traditional systems of educational process organization]. Rostov-on-Don, GNMC Publ., 1994, pp.70-74.

**ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**WAYS TO IMPROVE PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING
IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Панферов Роман Геннадьевич

*кандидат юридических наук, преподаватель
кафедры физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия*

Panferov Roman Gennadyevich

Ph. D., lecturer

*department of physical training and sport
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Аннотация. *Сегодня состояние здоровья и физической подготовленности молодежи вызывает чувство тревоги у различных специалистов во всем мире. Данная проблема особенно актуальна для образовательной сферы нашей страны в силу экономической, экологической, политической и социальной нестабильности. Высшие учебные заведения, аккумулируя в себе кадровые, методические и материальные ресурсы страны, должны выступать как просветительская прогрессивная среда, обеспечивающая сохранение и укрепление здоровья студентов. В связи с этим особенно актуальным становится поиск новых и эффективных подходов к организации учебного процесса курсантов.*

Abstract. *Today, the state of health and physical fitness of young people causes a sense of anxiety among various specialists around the world. This problem is especially relevant for the educational sphere of our country due to economic, environmental, political and social instability. Higher educational institutions, accumulating the personnel, methodological and material resources of the country, should act as an educational progressive environment that ensures the preservation and strengthening of the health of students. In this regard, the search for new and effective approaches to the organization of the educational process of cadets becomes especially relevant.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; курсанты Министерства внутренних дел (МВД) России; образование; профессионально-прикладная физическая подготовку.*

Keywords: *physical training; cadets the Ministry of Internal Affairs of Russia; education, professionally applied physical training.*

В настоящее время практически невозможно обнаружить в образовательном пространстве каких-либо составляющих, не связанных с физической культурой и спортом, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности.

Физи-ческая подготовка, являясь одним из элементов системы профессиональной подготовки сотрудников полиции, направлена на обеспечение готовности слушателей к охране общественного порядка, предотвращению преступлений, сохранению жизни и здоровья гражданам. Физическая подготовка является составной частью общей и физической культуры, обеспечивая гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое совершенство и психофизическое благополучие, но в то же время имеет ряд особен-ностей.

Это сопряжено с тем, что в физической подготовке делается акцент на формирование круга знаний, умений и навыков, необходимых для конкретной профессии, в данном случае сотрудника правоохранительных органов. Физическая подготовка военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава органов внутренних дел и органов, подразделений по чрезвычайным ситуациям является одним из основных предметов боевой и (или) профессиональной подготовки, важной и неотъемлемой частью воспитания личного состава [1].

Служба сотрудников органах внутренних дел неразрывно связана с условиями жесткой криминогенной обстановкой в стране, с агрессией и жестоким преступным поведением со стороны правонарушителей. Определенная сложность и ответственность выполнения поставленных задач в подобных условиях требует от сотрудников органов внутренних дел (ОВД) определенных умений и навыков быстро адаптироваться в экстремальных ситуациях. Для поддержания правопорядка и успешного выполнения сотрудниками ОВД своих задач требуется не только юридическая подготовка, но и хорошая физическая форма сотрудника, его постоянная готовность к ведению рукопашного боя, эффективное и четкое владение различного вида оружием

Полиция применяет физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, подручные средства для предотвращения и пресечения правонарушений, самообороны, преодоления противодействия законным требованиям сотрудников полиции, если ненасильственные способы не обеспечивают выполнения возложенных на нее обязанностей.

На данном этапе система профессионально-прикладной физической подготовки (далее ППФП) обучающихся в учреждениях образования силовых ведомств очень похожа, явных отличий не наблюдается. И этот факт не означает ничего плохого. Действенность любой системы, в том числе и физической при подготовке личного состава правоохранительных органов, обусловлена тем, что в ее основе лежат определенные принципы, то есть наиболее важные, основные положения, правила, которыми необходимо руководствоваться и при соблюдении которых достигается наибольший эффект на занятиях по ППФП.

В системе физической подготовки сотрудников правоохранительных органов таких принципов несколько:

1. Принцип всестороннего развития личности.
2. Принцип оздоровительной направленности физической подготовки.
3. Принцип связи физической подготовки с профессиональной деятельностью.
4. Принцип непрерывности и систематичности.

5. Принцип постепенности.

6. Принцип доступности и индивидуализации [2].

Практически все принципы за период образовательного периода обучающимися изучаются полностью.

Несмотря на наличие определенного количества научных и методических работ по наполнению ППФП, огневой, тактико-специальной и индивидуальной тактической подготовки сотрудников правоохранительных органов, изучены еще недостаточно полно. Имеющиеся данные разрознены, а иногда и противоречивы, что затрудняет их теоретическое обобщение и практическую реализацию.

Мировой опыт показывает, что, когда полицейские отошли от спортивных методов подготовки своего основного личного состава, и взяли за основу реальную «уличную систему боя», то согласно все той же статистике уровень боевого сплочения личного состава вырос на 64 % [3].

Разработка и внедрение в учебный процесс профессионально-ориентированных тактических модулей, специализированных тренажерных комплексов может в значительной мере закрепить или даже повысить престиж и значимость профессии сотрудника правоохранительных органов.

Определим цели и задачи физической подготовки курсантов и слушателей. Целью физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России является формирование здоровых, физически развитых специалистов, владеющих необходимым объемом специальных знаний, прикладных умений, навыков боевых приемов борьбы и других служебно-прикладных упражнений, а также физических, психологических и морально-волевых качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебно-профессиональных задач.

Самостоятельная физическая тренировка проводится индивидуально во внеучебное время. Физические упражнения и отдельные элементы из разных видов спорта могут сочетаться с другими упражнениями. Это помогает обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоить прикладные умения и навыки.

Стоит обратить внимание на то, что при выполнении своих служебных обязанностей на сотрудников органов внутренних дел постоянно оказывают воздействие различные внешние факторы. Это влияние, в свою очередь, может привести к появлению усталости, переутомления, возникновению разных отрицательных эмоциональных состояний, влияющих на качество профессионально-служебной деятельности. Специалистами высказывается мнение, что одной из причин недостаточного уровня физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России является несоответствие в практической направленности обучения современным условиям службы.

Использование активных методов обучения с моделированием ситуаций, приближенных к реальной служебной деятельности, может способствовать формированию психологической и физической готовности к выполнению поставленных задач перед сотрудником органов внутренних дел. Под активными методами обучения понимают такие способы, которые побуждают обучающихся к мыслительной активности в различных условиях, к проявлению творческого подхода, совершенствова-

нию специальных двигательных действий и поиску новых идей для решения разнообразных внезапно возникших задач.

Отсюда логически можно предположить, что выполнение двигательных действий различной направленности с точки зрения типологических особенностей (психо-, сомато-, функционального типа) должно строиться в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. В противном случае это будет рассматриваться как давление, ограничение свободы выбора. В первый год обучения, попадая в незнакомую ситуацию, присущую конкретному учебному заведению, не получая привычную обратную связь, приводит к тому, что обучающиеся воспринимают это как давление, навязывание идей и так далее. Поэтому они успешны в той деятельности, которая составляет для них наибольший интерес, руководствуясь внутренней мотивацией.

Современная организация учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России должна предусматривать интеграцию спортивно-ориентированных, здоровье-сберегающих, профессионально-направленных функций физической культуры и введения ряда наиболее продуктивных технологий обучения, в том числе направленных на формирование здорового образа жизни курсантов и слушателей [39]. При этом акцентируется внимание на концепции личностно-ориентированного образования, предполагающего мотивационную составляющую, создание психологически комфортной учебной деятельности, ориентирующей обучающихся на саморазвитие, самовоспитание и самообразование.

В связи с этим особенно актуальным становится поиск новых и эффективных подходов к организации учебного процесса курсантов МВД, включая его качественное наполнение в области физического воспитания. Одним из способов, повышающих эффективность профессионально-прикладной физической подготовки в ведомственных учебных заведениях, может стать разработка и внедрение в учебный процесс учебно-тренировочных комплексов (тактические модули, полоса препятствий и тому подобное). Построение, которых будет зависеть от специфики, целей и задач конкретного направления, с заложенным в конструкцию или проект принципа «модульного блока». Подобный подход к организации занятий по профессиональной подготовке может позволить иначе взглянуть на проблемы и вероятные недостатки в данной сфере. Использование новых компонентов в части касательно повышения профессионального мастерства будущих сотрудников правоохранительных органов, совместно с современными концепциями и научным содержанием, очевидно, в большей степени способны повлиять на физический и адаптационный уровень выпускника.

Таким образом, дисциплина «Физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России необходима для обеспечения всесторонней подготовленности курсантов к выполнению задач профессиональной деятельности, а также для формирования мотивационно-ценностного отношения к самосовершенствованию, установки на здоровый образ жизни, потребности в систематических занятиях физической подготовкой и спортом.

Литература

1. Тезиков Д. А., Королева В. А. Профессиональная прикладная физическая подготовка в системе обучения образовательных организаций в МВД России // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии : сборник результатов научных исследований. Киров : Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2018. С. 715-719.
2. Плешивцев А. Ю., Крючков В. В., Жуланов А. В. Модель профессионально-прикладной физической подготовки курсантов высших учебных заведений МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 6 (160). С. 175-177.
3. Коленко Р. В., Мальченков Е. В. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2018. № 16-2. С. 96-97.

References

1. Tezikov D. A., Koroleva V. A. [Professional applied physical training in the educational system of educational organizations in the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovremennye nauchnye issledovaniya v sfere pedagogiki i psihologii. Sbornik rezul'tatov nauchnyh issledovanij* [Modern scientific research in the field of pedagogy and psychology. Collection of research results]. Kirov, Interregional Center for Innovative Technologies in Education Publ., 2018, pp. 715-719. (In Russia).
2. Pleshivcev A. Ju., Krjuchkov V. V., Zhulanov A. V. *Model' professional'no-prik-ladnoj fizicheskoy podgotovki kursantov vysshih uchebnyh zavedenij MVD Rossii* [Model of professionally applied physical training of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta - Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, 2018, no. 6 (160), pp. 175-177.
3. Kolenko R. V., Mal'chenkov E. V. *Sovershenstvovanie professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii* [Improvement of professionally applied physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Aktual'nye problemy bor'by s prestuplenijami i inymi pravonarushenijami - Actual problems of combating crimes and other offenses*, 2018, no. 16-2, pp. 96-97.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

УДК 796.011.3+378

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ****PHYSICAL TRAINING AS THE MAIN ELEMENT
TRAINING OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES OF RUSSIA****Титова Анастасия Андреевна**

курсант

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия***Titova Anastasia Andreevna**

cadet

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia***Голощапова Анна Юрьевна**

курсант

*Орловский юридический институт Министертсва внутренних дел России
имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия***Goloshcharova Anna Yuryevna**

cadet

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia***Кузнецов Михаил Борисович**

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия***Kuznetsov Mikhail Borisovich**

senior lecturer

department of physical training and sports

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные направления физической подготовки при подготовке сотрудников органов внутренних дел к дальнейшей службе в подразделениях Министерства внутренних дел (МВД) России, а также особенности влияния физической подготовки на развитие морально-волевых качеств государственного служащего. Поскольку служба в органах внутренних дел (ОВД) требует значитель-

ного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации. Различные подразделения органов внутренних дел имеют свои особенности двигательного режима служебной деятельности. Именно это и обуславливает уровень развития психофизических качеств, а также профессионально прикладных умений и навыков сотрудников подразделений. В системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, физическая подготовка представлена самостоятельным разделом в системе профессиональной служебной и физической подготовки и играет особую роль.

Abstract. *This article discusses the main directions of physical training in the preparation of employees of internal affairs bodies for further service in the units of the Ministry of Internal Affairs of Russia, as well as the peculiarities of the influence of physical training on the development of moral and volitional qualities of a civil servant. Since service in the Department of Internal Affairs requires a significant strain of mental, mental and physical strength, increased coordination. Various divisions of the internal affairs bodies have their own peculiarities of the motor mode of official activity. This is what determines the level of development of psychophysical qualities, as well as professionally applied skills of employees of departments. In the system of professional training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation, physical training is represented as an independent section in the system of professional service and physical training and plays a special role.*

Ключевые слова: физическая подготовка; сотрудники ОВД; боевые приемы борьбы; служебно-боевые задачи; волевые качества.

Keywords: physical training; police officers; combat fighting techniques; service and combat tasks; strong-willed qualities.

В современное время, когда рост преступности увеличивается, на сотрудников органов внутренних дел возлагаются большие требования по предупреждению и пресечению правонарушений и преступлений. Следовательно, возрастают и рамки, предъявляемые к профессиональной подготовке полицейского, которым он должен соответствовать [1, с. 146].

Занятия по профессионально служебной и физической подготовке с личным составом органов внутренних дел (далее ОВД) проводятся с целью совершенствования профессиональной подготовки и включают в себя:

- правовую;
- служебную;
- огневую;
- физическую подготовки.

Необходимо сразу уточнить, что профессионально служебная и физическая подготовка – это один из ключей к профессиональному росту сотрудника органов внутренних дел, ей нельзя пренебрегать, а наоборот, нужно целиком и полностью погружаться в ее изучение.

В образовательных организациях Министерства внутренних дел (далее МВД) России курсантов и слушателей готовят к службе с первого курса обучения. Неотъемлемой составляющей их обучения, являются занятия по физической подготовке. Они необходимы для успешного выполнения поставленных служебных задач и сохранению высокой работоспособности на службе. Это все значит, что любой сотрудник

ОВД должен иметь навыки по физической подготовке, с целью выполнения служебно-боевых задач [2, с. 15].

В настоящее время физическая подготовка позволяет развивать у сотрудников ОВД, как профессиональные навыки, так и морально-волевые и психологические качества. Ведь с развитием современных технологий повысилась значимость физической культуры, она стала неотъемлемой частью обучения и воспитания сотрудников. Именно поэтому, как было отмечено выше – это обязательная дисциплина для освоения.

Исследователи выделяют ряд задач физической подготовки:

1. Физическая подготовка способствует развитию ловкости и координации движений сотрудников, что очень важно при выполнении служебно-боевых задач.
2. Способствует развитию общей выносливости.
3. Систематические занятия физической подготовкой, а именно, единоборствами, вырабатывает навык уверенного владения боевыми приемами борьбы и способностью в любой экстремальной ситуации применить их для ограничения свободы перемещения правонарушителя или самообороны.
4. Воспитывает у сотрудников чувство сплоченности и совершенствование навыков взаимопомощи на фоне больших физических и психических нагрузок.

Важно помнить, что профессиональная деятельность сотрудников ОВД, в первую очередь, характеризуется своей объемностью и напряженностью. Служба в полиции непосредственно связана с выполнением возложенных на должностное лицо обязанностей, таких как, ограниченные сроки, оформление отчетности о проделанной работе, состояние взаимоотношения с гражданами, а самое главное – это работа в экстремальных ситуациях, которая связана с необходимостью принятия, в кратчайшие сроки, верного решения, от которого может зависеть жизнь граждан. Именно, поэтому важность и значимость воли в деятельности сотрудников ОВД невозможно не брать во внимание [3, с. 15].

Физическая подготовка, как основной элемент подготовки сотрудников ОВД, предполагает не только, приобретение различных двигательных навыков и физических способностей, но и конечно развитие морально-волевых качеств человека. Воля сотрудников ОВД четко проявляется и формируется в осознанных действиях, которые направлены на достижение конкретных целей и задач.

Разнообразные тренировки, на занятиях по физической подготовке, непосредственно связаны с возникновением разнообразных жизненных преград. Постоянно преодолевая физические нагрузки, заставляя себя действовать и трудиться, сотрудник борется со своей ленью, неуверенностью, слабостью. В процессе физической деятельности сотрудник полиции старается проявлять волевые качества, которые необходимы для осуществления результата. Занимаясь физической культурой и спортом, сотрудник полиции воспитывает в себе такие волевые качества как: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. И прежде, чем перейти к рассмотрению этих качеств, необходимо четко знать, что такое воля. Под волей мы понимаем способность человека принимать решения, на основе мыслительного процесса и направлять свои мысли и действия в соответствии с принятым решением

[5, с. 28].

Теперь можно перейти к рассмотрению волевых качеств. Различные спортсмены-сотрудники, на основе своего жизненного опыта к основным и важным волевым качествам относят:

– смелость и решительность – это такое проявление воли сотрудника ОВД, которое характеризуется обдуманностью решений и отсутствием боязни за принятое решение в условиях риска и опасности;

– целеустремленность – это одно из самых важных проявлений воли, поэтому разберем его более подробно.

Оно уже характеризуется ясностью поставленных целей и задач, постепенными продуманными действиями на пути к достижению конкретной цели. Целеустремленного сотрудника отличает умение направлять свою деятельность, исходя из главного, наиболее важного мотива. В этом есть определенная сложность, из-за которой необходимо проявить волевое качество. Преодоление трудностей зависит от развития волевой сферы полицейского. Она проявляется в настойчивости, упорстве, терпеливости, смелости, решительности, выдержке и других волевых качествах при решении различных задач в области физического воспитания и спорта:

– занятия, направленные на ознакомление и усвоение физических упражнений, способствуют развитию настойчивости, внимания, общей культуры;

– занятия, связанные с повторением пройденного материала, развивают память и внимательность, дисциплинированность;

– занятия, посвященные развитию двигательных навыков и умений, способствуют укреплению и сохранению здоровья студентов, физическому и психическому совершенствованию человека, выработыванию выносливости;

– на занятиях по строевой подготовке усиливается дисциплинированность, сплоченность коллектива;

– занятия по гимнастике повышают эстетику, формируются организаторские и лидерские качества, коммуникабельность.

Настойчивость и упорство – это проявление воли, которое характеризуется длительным сохранением энергии и сил во время движения к цели и преодолением препятствий, встреченных на пути. Однако, необходимо учитывать тот факт, что владеть всеми перечисленными качествами в равной мере сотрудники полиции не могут. У одних лучше выражены одни волевые качества, а у других. Следовательно, волевые качества – это определенный комплекс различных психических характеристик человека, характеризующих умение личности преодолевать разнообразные препятствия на пути к достижению важных результатов и целей. И именно благодаря занятиям по физической подготовке у сотрудников, да и у граждан в целом, появляются такие навыки как выносливость, решительность, смелость, инициативность. Все вышеперечисленные качества помогут добиться успехов в профессиональной деятельности [4, с. 144].

В заключение хотелось бы отметить, что учеными давно доказано, что люди, которые активно занимаются спортом, имеют хорошую память, быстро оценивают обстановку и принимают правильные решения, без особого труда концентрируют

внимание на выполнении поставленной задачи, что очень важно в профессиональной деятельности сотрудника ОВД. Также занятия физической культурой поднимает настроение, повышает способность справляться с чрезмерным напряжением и эмоциями [7, с. 167; 8, с. 355].

Мы считаем, что, совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне как личность. Именно поэтому, наверное, главным качеством, которым полицейский может овладеть, занимаясь физической культурой, является его вера в самого себя, умение рассчитывать свои силы и верно оценивать ситуацию.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая подготовка, является не только средством укрепления здоровья или поддержания хорошей физической формы, но и средством формирования волевых качеств сотрудника при решении служебно-боевых задач.

Физическая подготовка в образовательных организациях и подразделениях МВД России взаимодействует и дополняет другие направления жизнедеятельности. Следовательно, спорт и занятия физической подготовкой может и должен использоваться как способ улучшения профессиональной подготовки, как действующих сотрудников МВД России, так и курсантов и слушателей, которые только поступили на службу в органы внутренних дел России.

Литература

1. Баркалов С. Н. Комплексное формирование готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к обеспечению личной безопасности в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 146-153.

2. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России с учетом специфики предстоящей служебной деятельности // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции 21 ноября 2018 г.). Екатеринбург : Уральский юридический институт Министерства внутренних дел России, 2019. С. 15-20.

3. Алдошин А. В. Сущность и структура профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей XXIV Всероссийского круглого стола (Орел, 30 июня 2016 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 15-19.

4. Герасимов И. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД к деятельности в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 37-40.

5. Моськин С. А. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 28-34.

6. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 144-146.

7. Панферов Р. Г. Оптимизация физической подготовки курсантов и слушателей

образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 167-168.

8. Скорина А. С., Пахомов В. И. Физическое воспитание и спорт в современном обществе // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: сборник научных трудов 6 Международной научно-практической конференции (Курск, 15 апреля 2021 г.). Курск : Юго-Западный государственный университет, 2021. С. 355-358.

References

1. Barkalov S. N. *Kompleksnoe formirovanie gotovnosti obuchajushhihsja obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii k obespecheniju lichnoj bezopasnosti v uslovijah, svjazannyh s primeneniem fizicheskoj sily, special'nyh sredstv i ognestrel'nogo oruzhija* [Complex formation of readiness of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to ensure personal safety in conditions associated with the use of physical force, special means and firearms]. *Avtonomija lichnosti - Autonomy of personality*, 2020, no. 1 (21), pp. 146-153.

2. Barkalov S. N. [Actual aspects of improving physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, taking into account the specifics of the upcoming official activity]. *Fizicheskaja kul'tura i sport v sisteme professional'nogo obrazovanija: opyt i innovacionnye tehnologii fizicheskogo vospitanija. Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (Orel, 21 nojabrja 2018 g.)*. [Physical culture and sport in the system of vocational education: experience and innovative technologies of physical education. collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference (Orel, November 21, 2018)]. *Yekaterinburg, UrUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ.*, 2019, pp. 15-20. (In Russia).

3. Aldoshin A. V. [The essence and structure of professional training of police officers]. *Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej XXIV Vserossijskogo kruglogo stola (Orel, 30 ijunja 2016 g.)* [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the XXIV All-Russian round table (Orel, June 30, 2016)]. *Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov Publ.*, 2016, pp. 15-19. (In Russia).

4. Gerasimov I. V. *Psichologo-pedagogicheskie aspekty podgotovki kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD k dejatel'nosti v jekstremal'nyh situacijah* [Psychological and pedagogical aspects of training cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs to work in extreme situations]. *Avtonomija lichnosti - Autonomy of personality*, 2020, no. 1 (21), pp. 37-40.

5. Mos'kin S. A. *Rol' fizicheskoj podgotovki v obrazovatel'nyh organizacijah Ministerstva vnutrennih del Rossii* [The role of physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Avtonomija lichnosti - Autonomy of personality*, 2021, no. 1 (24), pp. 28-34.

6. Kuznecov M. B. *Nekotorye aspekty formirovanija zdorovogo obraza zhizni na zanjatijah fizicheskoj kul'turoj i sportom* [Some aspects of the formation of a healthy lifestyle in physical culture and sports]. *Nauchnyj vestnik Orlovskogo juridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'janova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov*, 2016, no. 3 (68), pp. 144-146.

7. Panferov R. G. [Optimization of physical training of cadets and students of educational

organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotov-ki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov: sbornik statej [Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 167-168. (In Russia).

8. *Ssorina A. S., Pakhomov V. I. [Physical education and sport in modern society]. Aktual'nye problemy razvitija fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma v sovremennyh uslovijah: sbornik nauchnyh trudov 6 Mezhdunarodnoj nauchno-prakti-cheskoj konferencii (Kursk, 15 aprelja 2021 g.). [Actual problems of the development of physical culture, sports and tourism in modern conditions: a collection of scientific papers of the 6th International Scientific and Practical Conference (Kursk, 15 April 2021)]. Kursk, Southwest State University Publ., 2021, pp. 355-358. (In Russia).*

УДК 614.8-06(470-924.71)

**СТРУКТУРА И ДИНАМИКА ЧИСЛА ЖЕРТВ
ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ
В РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ В 2016-2020 ГОДАХ**

**STRUCTURE AND DYNAMICS OF THE NUMBER
OF ROAD ACCIDENT VICTIMS
IN THE REPUBLIC OF CRIMEA IN 2016-2020**

Козуля Сергей Валериевич

доктор медицинских наук, доцент
кафедры гигиены общей с экологией

Крымский Федеральный Университет имени В. И. Вернадского
г. Симферополь, Россия

Kozulya Sergey Valerievich

doctor of medical sciences, associate professor
department of general hygiene with ecology

Crimean Federal University named after V. I. Vernadsky
Simferopol, Russia

Аннотация: В статье проанализирована смертность на дорогах республики Крым. Использование данных за достаточно продолжительный срок (пять лет) позволяет определить динамику как показателя в целом, так и его составляющих (смертность водителей автотранспорта, пешеходов и так далее). Особое внимание уделено проблеме роста смертности лиц, управляющих двух- и трехколесным транспортом, что может быть объяснено увеличением популярности среди жителей Крыма транспортных средств с электродвигателями малой мощности. Также в статье проводится противопоставление классических самокатов и велосипедов с их аналогами, приводящимися в движение электродвигателем. При этом, последние проигрывают в плане пользы для здоровья, экологичности и безопасности. Также приведены рекомендации по улучшению сложившейся ситуации на разных уровнях: от законодательного до индивидуального.

Abstract: The article analyzes the mortality rate on the roads of the Republic of Crimea. Use of data for a sufficiently long period (five years) contributes to determining the dynamics of the indicator and its components (mortality of motor vehicle drivers, pedestrians, etc.). Special attention is paid to the problem of increasing mortality of persons driving two- and three-wheeled vehicles, which can be explained by the increasing popularity among residents of the Crimea of vehicles with low-power electric motors. There is also a juxtaposition of classic scooters and bicycles with their analogues driven by an electric motor. Conclusion: vehicles with an electric motor are worse in terms of health, environmental friendliness and safety. There are also recommendations for improving the current situation at different levels: from legislation to individual.

Ключевые слова: безопасность; смертность; дорожно-транспортные происшествия; электротранспорт; республика Крым.

Keywords: safety; mortality; traffic accidents; electric transport; Republic of Crimea.

Обеспечение безопасности дорожного движения является одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации. Экономич-

ческий ущерб государства от дорожно-транспортных происшествий (ДТП) ежегодно составляет около 2 % валового внутреннего продукта (ВВП), что соизмеримо с валовым региональным продуктом некоторых субъектов Российской Федерации, например, Краснодарского края. За последнее десятилетие в ДТП на российских автодорогах погибло около 271 тысяч человек, свыше 2 миллионов человек получили ранения. Пострадали 227 тысяч детей, из которых порядка 9 тысяч получили травмы, несовместимые с жизнью [1]. Причин, способствующих ДТП множество. Это могут быть проблемы, связанные с психическим и физическим состоянием водителя, качество дорожного покрытия, факторы окружающей среды (туман, гололед), дерево, растущее на краю дороги и ограничивающее видимость, техническое состояние автомобиля, несоблюдение правил дорожного движения водителями, пешеходами, мотоциклистами и велосипедистами [2]. Кроме того, сейчас на дорогах появилось значительное количество транспорта с электродвигателями малой мощности, управляемого несовершеннолетними без защитного снаряжения [3], что усугубило и без того непростую ситуацию.

Цель данной работы – оценить динамику и структуру жертв ДТП в республике Крым.

Материалы и методы. Использованы данные смертности Федеральной службы государственной статистики по Республике Крым (Крымстат).

Результаты и их обсуждение. На дорогах Крыма в 2020 году погибло 238 человек (см. таблицу 1). Больше всего погибших зафиксировано среди находившихся в автотранспортном средстве (132 человека, или 55,5 %), что вполне ожидаемо. Пешеходы находятся в этом списке на втором месте (59 человек, 24,8 %), а люди, передвигающиеся на двух и трехколесном транспорте – на третьем (47 человек, 19,7 %).

Таблица 1

Структура и число жертв ДТП в Крыму (2016-2020 годы)

№		Год				
		2016	2017	2018	2019	2020
1	Лицо, находившееся в автотранспортном средстве	187	168	180	132	132
2	Пешеход	109	104	85	71	59
3	Человек на одно, двух и трехколесном транспортном средстве	36	44	49	31	47

Обращает на себя динамика показателя. Благодаря проводимым мероприятиям (разработка и внедрение дополнительных мер по пресечению нарушений правил дорожного движения, повышение надежности транспортных средств, улучшение качества дорог, повышение качества подготовки и профессионализма водителей, повышение культуры поведения участников дорожного движения, создание общественного мнения по отношению соблюдения правил дорожного движения и так далее) [4], число погибших в ДТП имеет тенденцию к уменьшению. В 2020 году на дорогах погибло на 94 человека (или на 28,3 %), меньше, чем в 2016 году. Но

настораживает одна особенность – этот показатель снижается за счет лиц, находившихся в автотранспортном средстве (снижение на 29,4%) и за счет пешеходов (снижение на 45,9 %). Число людей, погибших в результате передвижения на двух и трехколесных транспортных средствах, наоборот, показывает тенденцию к росту (увеличение на 30,6 %).

Причина в том, что внимание населения все больше завоевывают транспортные средства с электродвигателями малой мощности, такие как электрический велосипед, электрический самокат, гироскутер, сегвэй, моноколесо, скутер на электромоторе и другие [5]. Поскольку их правовой статус до сих пор не урегулирован, передвигаться на них (формально) можно везде [6], что создает проблемы как на дорогах, так и на тротуарах.

В эпоху электронных игр и общения в социальных сетях родители рады, если их ребенок проявляет интерес к играм на открытом воздухе и «живому» общению с другими детьми. Игра сама по себе имеет важное значение для развития, поскольку способствует когнитивному, физическому, социальному и эмоциональному благополучию [7]. Игры на открытом воздухе дополнительно способствуют укреплению здоровья за счет эффекта закаливания, а также увеличивают выносливость благодаря менее загрязненному, в сравнении с помещением, воздуху.

Велосипеды и самокаты мы можем рассматривать не только как средство передвижения, но также как игру и тренировку. При регулярном использовании велосипедов и самокатов укрепляются мышцы (сердечная мышца, мышцы глаза, скелетные мышцы), повышается выносливость, нормализуется сон, улучшается вентиляция легких, стимулируется обмен веществ, тренируются вестибулярный аппарат и вырабатываются эндорфины [8]. Кроме того, именно данные средства передвижения можно считать по-настоящему «зелеными», поскольку они не используют топливо для своего перемещения.

Человек на транспортном средстве с электродвигателем малой мощности расходует энергию, в основном, для поддержания равновесия, что уменьшает энергозатраты организма и сводит к минимуму эффект тренировки. В отличие от своих прототипов, передвигающихся за счет мускульных усилий, транспортные средства с электродвигателями нельзя назвать в полной мере «зелеными». Электроэнергия для них вырабатывается, в основном, за счет сжигания ископаемого топлива. В Крыму только 5 % всей электроэнергии производится за счет солнечной энергии и ветра, а 95 % – за счет сжигания газа на тепловых электростанциях. И это еще хороший показатель. В среднем по России на долю альтернативной энергетики приходится менее 1 % генерации [9]. Также следует учитывать «углеродный след», оставленный в окружающей среде производством этих транспортных средств (тонны углекислого газа, выброшенные в атмосферу в процессе производства аккумуляторов и электродвигателей) и проблемы их утилизации [10].

Но самая главная проблема – увеличение скорости и усложнение управления транспортным средством, появление большого количества деталей и программного обеспечения, выход из строя которых негативно сказывается на безопасности.

В связи с этим неоднократно предлагались законопроекты, предлагающие урегулировать правовой статус этих транспортных средств (например, вынести их в от-

дельную группу «средств индивидуальной мобильности», как это было предложено Министерством транспорта в 2019 году); ограничить их максимальную скорость передвижения (например, 20 км/час для велодорожки или 10 км/час для тротуара); ограничить мощность двигателя (например, 250 Вт); установить минимальный возраст, позволяющий ответственно управлять этими видами транспорта (например, 14 лет); ввести определенные требования к устройству транспортных средств с электродвигателем (например, обязательная установка механического тормоза, а не только электрического, чья работоспособность зависит от целостности множества электронных компонентов и адекватной работы прошивки устройства).

К сожалению, законопроекты, призванные урегулировать правовой статус таких транспортных средств и внести изменения в правила дорожного движения (ПДД), рассматриваются годами и по-прежнему далеки от принятия.

Принятие соответствующей законодательной базы будет, безусловно, самым главным, но не окончательным шагом. Вероятно, после этого придется решать другие вопросы. Например, потребуется определить, кто именно и каким образом будет контролировать выполнение новых правил и какова будет ответственность за их нарушение.

Также существует проблема нехватки велодорожек в населенных пунктах. При этом вопрос не только (и не сколько) в протяженности существующих велосипедных маршрутов, сколько в том, что отдельные велосипедные дорожки не объединены в единую сеть, что делает их использование для перемещения затруднительным. Строго говоря, велодорожка — только один из компонентов велосипедной инфраструктуры, обеспечивающей комфортное и безопасное функционирование велотранспорта. К ней должны прилагаться велопарковки, указатели, светофоры, дорожные знаки для велосипедистов, места отдыха, пункты проката и так далее. К сожалению, существующих «островков» инфраструктуры не хватает даже для существующего количества велосипедов и справиться еще и с электротранспортом они, на данный момент, не способны. Однако протяженность велосипедных маршрутов в Крыму ежегодно растет и есть надежда на решение этой проблемы в обозримом будущем.

На данный момент времени мы можем изменить ситуацию к лучшему, информируя население о потенциальных рисках, связанных с безответственной эксплуатацией транспортных средств с электродвигателем малой мощности, поводя беседы с детьми (их родителями) и рассматривая этот вопрос на занятиях по основам безопасности жизнедеятельности.

Согласно пункту 1.2 ПДД, транспортное средство – это устройство, предназначенное для перевозки по дорогам людей, грузов или оборудования, установленного на нем. Электросамокаты, гироскутеры и прочие устройства с электродвигателем под это определение полностью подходят. Поэтому родители, покупая их ребенку, должны осознавать, что это совсем не игрушка, а транспортное средство, использование которого требует соблюдения определенных правил, призванных обеспечить безопасность как его водителя, так и окружающих. За неимением на данный момент специальных правил, логично относится к этим устройствам, как к велосипедам, то есть соблюдать пункты ПДД 21.1-21.14.

Выводы:

1. Увеличение популярности транспортных средств с электродвигателями малой мощности создает угрозу безопасности на дорогах.
2. Чтобы решить данную проблему, необходимо урегулировать правовой статус данного вида транспортных средств и увеличить протяженность сети велодорожек, чтобы убрать электротранспорт с тротуаров и проезжей части.
3. Родители, покупая детям транспортные средства с электродвигателями, должны осознавать риски этого поступка и убедиться в том, что их ребенок использует их безопасно для себя и окружающих.

Литература

1. Шевкуненко М. Ю. Социально-экономический ущерб от дорожно-транспортных происшествий как угроза экономической безопасности России // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2019. № 6. С. 194-200.
2. Mohammed A. A. et al. A review of traffic accidents and related practices worldwide // The Open Transportation Journal. 2019. Т. 13. №. 1. С. 65-83.
3. Störmann P. et al. Characteristics and injury patterns in electric-scooter related accidents - a prospective two-center report from Germany // Journal of clinical medicine. 2020. Т. 9. №. 5. С. 1569.
4. Барина Ю. И. Мероприятия по снижению дорожно-транспортных происшествий // Техносферная безопасность : материалы Третьей межвузовской научно-технической конференции (Омск, 28 апреля 2016 г.). Омск : Издательство Омский государственный технический университет, 2016. С. 30-32.
5. Лептюхова О. Ю., Уткина М. А. Методика оценки эколого-экономического эффекта от использования низкоскоростных индивидуальных транспортных средств, на примере г. Серпухов // Биосферная совместимость: человек, регион, технологии. 2019. №. 3. С. 81-90.
6. Рафагутдинов И. И., Павлов С. Ю. Правовой статус самокатов и других средств индивидуальной мобильности, как участников дорожного движения // Тенденции развития науки и образования. 2021. №. 69-4. С.100-103.
7. Тсин Н. Игра на свежем воздухе и ее значение в жизни ребенка: психосоциальная перспектива // Воспитание и обучение детей младшего возраста : материалы VIII Международной конференции ЕССЕ 2019 (Москва, 29 мая-1 июня 2019 г.). Москва : Издательство Московского университета, 2019. С. 62-63.
8. Велопрогулка как средство оздоровительной физической культуры / Шайкина В. А. [и др.] // Международный журнал экспериментального образования. 2014. №. 7-2. С. 104-105.
9. Вынгра А. Н., Семенова А. Ю. Аспекты применения альтернативных источников энергии в республике Крым // Актуальные проблемы техники, технологии и образования : материалы I Национальной научно-практической конференции с международным участием (Керчь, 25-28 января 2021 г.). Керчь : Керченский государственный морской технологический университет, 2021. С. 407-408.
10. Гонжарова А. П., Князькина О. В. Экологичность электромобили: миф или реальность // Современные автомобильные материалы и технологии САМИТ- 2021 : сборник научных статей 13-й Международной научно-технической конференции (Курск, 20 ноября 2021 г.). Курск : Юго-Западный государственный университет, 2021. С. 83-86.

References

1. Shevkunenko M. Ju. *Social'no-jekonomicheskij ushherb ot dorozhno-transportnyh proisshestvij kak ugroza jekonomicheskoj bezopasnosti Rossii* [Socio-economic damage from road accidents as a threat to Russia's economic security]. *Vestnik Severo-Kav-kazskogo federal'nogo universiteta - Bulletin of the North Caucasus Federal University*, 2019, no. 6, pp. 194-200.
2. Mohammed A. A. [et al.]. *A review of traffic accidents and related practices worldwide. The Open Transportation Journal*, 2019, Vol. 13, no. 1, pp. 65-83.
3. Störmann P. [et al.]. *Characteristics and injury patterns in electric-scooter related accidents - a prospective two-center report from Germany. Journal of clinical medicine*, 2020, Vol. 9, no. 5, pp. 1569.
4. Barinova Yu. I. [Measures to reduce road accidents]. *Tehnosfernaja bezopasnost'. Materialy Tret'ej mezhvuzovskoj nauchno-tehnicheskoy konferencii (Omsk, 28 aprelja 2016 g.)*. [Technosphere safety. Materials of the Third interuniversity scientific and technical Conference (Omsk, April 28, 2016)]. Omsk, OmSTU Publ., 2016, pp. 30-32. (In Russia).
5. Leptjuhova O. Ju., Utkina M. A. *Metodika ocenki jekologo-jekonomicheskogo jeffekta ot ispol'zovanija nizkoskorostnyh individual'nyh transportnyh sredstv, na primere g. Serpuhov* [Methodology for assessing the ecological and economic effect of the use of low-speed individual vehicles, on the example of Serpuhov]. *Biosfernaja sovmestimost': chelovek, region, tehnologii - Biosphere compatibility: man, region, technologies*, 2019, no. 3, pp. 81-90.
6. Rafagutdinov I. I., Pavlov S. Ju. *Pravovoj status samokatov i drugih sredstv individual'noj mobil'nosti, kak uchastnikov dorozhnogo dvizhenija* [The legal status of scooters and other means of individual mobility as road users]. *Tendencii raz-vitija nauki i obrazovanija - Trends in the development of science and education*, 2021, no. 69-4, pp. 100-103.
7. Tsin N. [Outdoor play and its significance in a child's life: a psychosocial perspective]. *Vospitanie i obuchenie detej mladshego vozrasta : materialy VIII Mezhdunarodnoj konferencii ECCE 2019 (Moskva, 29 maja-1 ijunya 2019 g.)* [Upbringing and education of young children: The VIII International ECCE Conference 2019 (Moscow, May 29 - June 1, 2019)]. Moscow, Moscow University Publ., 2019, pp. 62-63. (In Russia).
8. Shaikina V. A. [et al.]. *Veloprogulka kak sredstvo ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'tury* [Cycling as a means of improving physical culture]. *Mezhdunarodnyj zhurnal jeksperimental'nogo obrazovanija - International Journal of Experimental Education*, 2014, no. 7-2, pp. 104-105.
9. Vyngra A. N., Semenova A. Ju. [Aspects of the use of alternative energy sources in the Republic of Crimea]. *Aktual'nye problemy tehniki, tehnologii i obra-zovanija. Materialy I Nacional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhduna-rodnyim uchastiem (Kerch', 25-28 janvarja 2021 g.)* [Actual problems of technology, technology and education. Materials of the I National Scientific and Practical Conference with international participation (Kerch, January 25 - 28, 2021)]. Kerch, Kerch State Marine Technological University Publ., 2021, pp. 407-408. (In Russia).
10. Gonzharova A. P., Knjaz'kina O. V. [Environmental friendliness of an electric car: myth or reality]. *Sovremennye avtomobil'nye materialy i tehnologii SAMIT- 2021. Sbornik nauchnyh statej 13-j Mezhdunarodnoj nauchno-tehnicheskoy konferencii (Kursk, 20 nojabrja 2021 g.)* [Modern automotive materials and technologies (SAMIT- 2021). Collection of scientific articles of the 13th International Scientific and Technical Conference (Kursk, November 20, 2021)]. Kursk, Southwest State University Publ., 2021, pp. 83-86.

УДК 796.011.3+355.5

**ПРИМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СИЛОВОГО ТРЕНИНГА
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

**USE OF FUNCTIONAL FORCE TRAINING TO DEVELOP THE PSYCHOPHYSICAL
READINESS OF POLICE OFFICERS TO ENSURE PERSONAL SECURITY**

Баркалов Сергей Николаевич

кандидат педагогических наук, доцент

начальник кафедры физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Barkalov Sergey Nikolaevich

Ph.D., associate professor

head of department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются возможности применения силовой тренировки с весом собственного тела для формирования способности обеспечивать личную безопасность. Разработана программа такой тренировки и рекомендации по ее использованию в физической подготовке сотрудников полиции. Показано, что функциональный силовой тренинг без специального оборудования, не требующий сложного проектирования тренировочного процесса, дополнительного инвентаря, значительных временных и финансовых затрат, эффективно способствует формированию психофизической готовности к обеспечению личной безопасности в условиях взаимодействия с агрессивной средой.

Abstract. The article discusses the possibilities of using strength training with the weight of your own body to form the ability to ensure personal safety. A programme of such training and recommendations for its use in the physical training of police officers have been developed. It is shown that a functional power training without special equipment, which does not require complex design of the training process, additional equipment, significant time and financial costs, effectively contributes to the formation of psychophysical readiness to ensure personal safety in conditions of interaction with an aggressive environment.

Ключевые слова: физическая подготовка; сотрудник полиции; личная безопасность; психофизическая готовность; силовые упражнения.

Keywords: physical training; police officer; personal safety; psychophysical readiness; strength exercises.

Первостепенная роль в целостной структуре психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности принадлежит их физической подготовленности, где ее прикладное значение детерминируется принципом связи физической подготовки со служебной практикой, построенной на учете индивидуальных особенностей психофизической организации личности [1]. При этом,

полицейская деятельность по причине особой опасности для жизни и здоровья сотрудников несравнима с другими профессиями. Поэтому вопросам формирования знаний, умений и навыков, способствующих обеспечению их личной безопасности – сохранению здоровья и жизни сотрудников, в системе Министерства внутренних дел (МВД) России уделяется особое внимание [2].

Актуальность обозначенной проблемы обусловлена разрешением противоречий между возрастающими требованиями общества к личности и деятельности сотрудников полиции и востребованностью системного формирования их способности защитить себя в ситуациях взаимодействия с агрессивной средой. Причем способность сотрудников гарантировать личную безопасность напрямую зависит от их профессиональной подготовленности и ведущая роль в этом принадлежит не только их юридической грамотности, но и физической, тактической и психологической подготовленности к эффективным профессиональным действиям [3]. В этом контексте физическая подготовка обладает уникальными возможностями, которые влияют не только на физическую составляющую готовности к выполнению оперативно-служебных задач, но и на физиологические, психические и, как часть этого, личностные компоненты, в том числе интеллектуальные [4]. Вместе с тем эти возможности не в полной мере используются в физической подготовке сотрудников полиции, как правило, их просто «натаскивают» на выполнение контрольных нормативов и демонстрацию боевых приемов борьбы [5].

На наш взгляд, личностный подход предполагает создание для сотрудников тренировочных программ, не требующих сложного проектирования занятий и дополнительного спортивного оборудования, при этом, комплексно воздействующих на функциональные, силовые и другие физические способности и психические качества, применение которых на практике в рамках физической подготовки и, прежде всего, самостоятельных занятий позволяет добиться качественной психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности.

В значительной степени достижению поставленных целей может способствовать специальный функциональный силовой тренинг, не требующий больших затрат времени (как в одном занятии, так и в их цикле) и включающий упражнения, которые можно выполнять в любом помещении, на обычном спортивном городке или открытой площадке без использования дорогостоящего спортивного инвентаря и оборудования.

В ходе проведенного исследования нами была разработана программа функционального силового тренинга без специального оборудования (ФСТ), реализация которой позволила повысить эффективность формирования психофизической готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности. ФСТ в основном проводится с весом собственного тела и включает в себя многочисленные варианты отжиманий, приседаний, подтягиваний, прыжков, тяговых упражнений и обширный диапазон других несложных упражнений, позволяющих тренироваться практически везде, независимо от наличия спортивного оборудования, специализированного помещения, а также в условиях ограниченного пространства [6]. Вес тела человека по отношению к другим видам отягощений, вне всякого сомнения, представляется

самым удобным. Используя свое тело вместо штанги и гантелей, всегда и везде будет возможность провести полноценную тренировку [7].

Безусловно, тренировки должны строиться с учетом уровня физической подготовленности (УФП) занимающегося, который можно определить по результатам выполнения трехэтапного теста «УФП» (рис. 1).

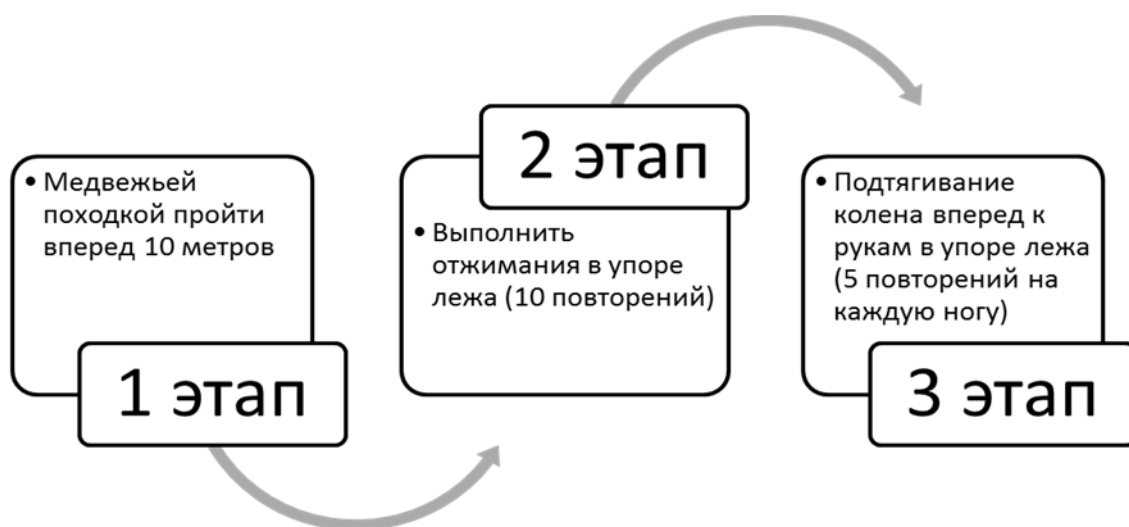


Рис. 1. Этапы выполнения теста «УФП»

Выполнение трех этапов считается за одно повторение. Максимальное количество повторений за 5 минут указывает на текущий уровень подготовленности (табл. 1). Рекомендуется выполнять этот тест каждый месяц, чтобы следить за достигнутым прогрессом.

Таблица 1

Определение уровня физической подготовленности по результатам теста «УФП»

Участники	Уровень		
	Начальный	Средний	Высокий
Женщины	3 и менее повторений	4-6 повторений	7 и более повторений
Мужчины	6 и менее повторений	7-10 повторений	11 и более повторений

В начале тренировки необходимо выполнить 5-8 разминочных упражнений, уделив этому примерно 10 минут. Всегда важно надлежащим образом «разогреться», прежде чем приступать к интенсивным упражнениям. Адекватная разминка улучшает эластичность и кровоснабжение мышц, снижая вероятность получения травмы. По завершении тренировки в качестве заминки в течение 3-5 минут следует выполнить 5-6 упражнений на гибкость. Недостаток гибкости делает мышцы слишком короткими и закрепощенными, вследствие чего амплитуда их движений уменьшается. Растяжка, выполняемая сразу после тренировки, позволяет «разогреть» мышцы сделать более податливыми, в результате чего их легче и безопасней

растягивать. Чем больше амплитуда движений, тем ниже вероятность получить травму [8].

Тренируясь, очень важно давать время на отдых и восстановление. Один или несколько дней в неделю должны быть свободными от тренировок. Это позволит обеспечить максимальный функциональный прирост, а также снизить риск переутомления. Усталость и неправильная техника выполнения упражнений резко повышают травмоопасность тренировок [9]. Так, предлагаемая нами программа, рассчитанная на три уровня подготовленности занимающегося (см. табл. 1), включает в себя достаточно простые, известные большинству людей упражнения и составлена из расчета 4 тренировок в неделю (табл. 2). Каждая тренировка включает в себя выполнение серий (сетов), состоящих из пары упражнений на различные группы мышц. Их делают поочередно без какого-либо перерыва (например, сначала выполняются отжимания, затем без отдыха подтягивания). Данный метод позволяет увеличить нагрузку на функциональные системы организма, а с целью снижения времени на их восстановление упражнения подбираются таким образом, чтобы в пределах двух дней упражнения на верхнюю и среднюю или нижнюю части тела не пересекались. Несмотря на то, что на первый взгляд программа достаточно простая, занимающиеся найдут ее весьма эффективной для долгосрочных тренировочных занятий, в том числе из-за того, что она при желании может вписаться в расписание любого, даже самого занятого человека.

Для выполнения этой программы понадобятся не более 45 минут на каждую тренировку (с учетом разминки и заминки) и всего лишь 3-4 часа свободного времени в неделю. В тренировку включают 5 сетов с количеством повторений каждого упражнения 80-85 % от максимально возможного результата (выполнив упражнение одной рукой (ногой), необходимо без паузы перейти к выполнению упражнения другой конечностью), отдых между сетами 3-5 минут. Следует выбирать такие варианты упражнений, которые должны быть достаточно сложными, и в то же время позволяли выполнить от 5 до 30 повторений за один подход. Если появляется способность выполнять большее количество повторений какого-то упражнения в пределах одного сета, то следует выбрать более трудный вариант этого упражнения, чтобы продолжить стимулировать рост функциональных возможностей, физических и морально-волевых качеств. Кроме того, необходимо учитывать, что тяжесть выполнения упражнений определяется уровнем подготовленности. Поэтому переход к более сложному уровню осуществляется после выполнения установленного числа повторений (тренировочной нормы) упражнений более легкого уровня.

Для достижения наилучших результатов необходимо, чтобы во время выполнения упражнений мышцы максимум времени находились под напряжением. В этой связи рекомендуется повторения выполнять в ритме:

2–1–2–0. То есть 2 секунды тратятся на негативную фазу движения (например опускание), 1 секунда – на удержание конечного положения, 2 секунды – на концентрическую фазу (например подъем) и сразу без паузы переход к следующему повторению.

Таблица 2

Программа ФСТ

Дни недели	Упражнения в серии (сете)		
	Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Понедельник и четверг	Отжимания в упоре лежа (возможно с опорой на колени или с опорой руками на возвышение, регулируя нагрузку за счет изменения высоты опоры).	Отжимания в упоре лежа с опорой ногами на возвышение, регулируя нагрузку за счет изменения высоты опоры.	Отжимания в упоре лежа на одной руке (возможно с опорой на колени или с опорой рукой на возвышение, регулируя нагрузку за счет изменения высоты опоры). С повышением уровня тренированности данное упражнение можно выполнять с опорой ногами о возвышение.
	Подтягивания в вися на перекладине, для женщин – в вися лежа на низкой перекладине (возможно в половину амплитуды с постепенным ее увеличением).	Подтягивания в вися на перекладине, для женщин – в вися лежа на низкой перекладине.	Подтягивания в вися лежа на низкой перекладине на одной руке (возможно с поддержкой второй рукой за запястье рабочей руки). С повышением уровня тренированности мужчины могут перейти к выполнению подтягивания в вися на высокой перекладине на одной руке с поддержкой второй рукой за запястье рабочей руки.
Вторник и пятница	Глубокие приседания или выпрыгивания вверх из полного приседа.	Подъем на одной ноге на возвышение высотой (50-70 см) или приседания на одной ноге с отведением назад другой ноги (возможно с поддержкой рукой, руками и/или в половину амплитуды).	Приседания на одной ноге – «пистолет» (возможно с поддержкой рукой, руками и/или в половину амплитуды).
	Подъем туловища или прямых ног в положении лежа на спине.	Подъем прямых ног в положении сидя на скамье или подъем согнутых в коленях ног в положении вися на перекладине.	Подъем прямых ног в положении вися на перекладине, стремясь коснуться ее грифа пальцами ног.
Среда, суббота и воскресенье	Активный отдых (прогулки, бег, лыжи, плавание, велосипед, катание на гребных или парусных лодках, спортивные игры, турпоходы и др.).		

По примеру представленной программы можно разработать свою собственную тренировочную программу, учитывающую уровень подготовленности, материальное обеспечение, личные спортивные интересы и индивидуальные особенности организма. Установлено, что систематизированные с учетом указанных рекомендаций программы позволяют минимизировать отрицательное влияние на здоровье занимающихся и надежно, при этом без лишних временных и материально-финансовых затрат, поддерживать необходимый уровень физической подготовленности.

Кроме того, результаты исследования подтвердили усиление влияния физкультурно-спортивной деятельности на психофизическую готовность сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности на основе:

- применения методов и средств ФСТ в процессе физической подготовки и, прежде всего, в рамках самостоятельных занятий;
- обеспечения преимущественного включения в содержание физической подготовки упражнений, способствующих развитию силы и повышению выносливости;
- акцентирования внимания на реализации когнитивной и мотивационной составляющих в процессе формирования потребности сотрудников к обеспечению личной безопасности;
- учета результатов дифференциации сотрудников по степени готовности их к самостоятельным занятиям в целях физического совершенствования;
- проведения как групповых, так и самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей сотрудника, в том числе при недостаточном уровне физической подготовленности.

Таким образом, следует констатировать тот факт, что личная безопасность представляется системным образованием, в котором отдельные ее составляющие выступают недифференциальными показателями, а взаимосвязанными элементами единой системы, одной из основных составляющих которой является физическая подготовленность [10]. Всесторонне исследовав сущность, содержание, условия формирования и критерии готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности, нами была разработана структура и модель формирования психофизической готовности к взаимодействию с агрессивной средой, на основе которых осуществлен адекватный подбор комплекса соответствующих средств, методов и форм физической подготовки. В результате удалось установить эффективное влияние функциональной силовой тренировки на психофизическую готовность сотрудников к обеспечению личной безопасности за счет формирования не только физических качеств, но и морально-волевых качеств и психологической устойчивости, увеличения функциональных возможностей и снижения психического напряжения после нервно-эмоциональных нагрузок. Практическое применение ФСТ, осуществляемого посредством силовых упражнений, отягощенных весом собственного тела, которые можно успешно выполнять при отсутствии значительного количества свободного времени, стандартного пространства спортивного зала и специального инвентаря, способствует формированию психофизической готовности к обеспечению личной безопасности и может результативно использоваться не только в рамках

организованных (групповых) занятий, но и прежде всего в самостоятельной физической подготовке сотрудников полиции.

Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проектирование физической подготовки в вузах МВД России с учетом особенностей психофизической организации личности слушателей, обучающихся по профилю ГИБДД // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 57–62.*
2. *Козинец У. Д., Пахомов В. И. Физическая безопасность сотрудника ОВД // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 144–148.*
3. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2015. № 3 (54). С. 48–50.*
4. *Алдошин А. В. Методические приемы и подходы, способствующие повышению работоспособности у сотрудников ОВД // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 114–116.*
5. *Моськин С. А. Особенности методики обучения боевым приемам борьбы // Наука и инновации в сфере образования и производства : сборник научных трудов конференции (Орел, 1–3 июня 2015 г.). Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 157–161.*
6. *Панферов Р. Г. Комплексные силовые упражнения в жизни сотрудника ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 152–156.*
7. *Кашин Д. Г., Пахомов В. И. Особенности мотивации к занятию спортом // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях : сборник научных трудов международной научно-практической конференции (Курск, 15 апреля 2021 г.). Курск : Юго-Западный государственный университет, 2021. С. 165–167.*
8. *Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности круговой тренировки единоборцев // Государство и право в эпоху глобальных перемен : материалы международной научно-практической конференции (Барнаул, 29 июня 2017 г.). Барнаул : Барнаульский юридический институт Министерства внутренних дел России, 2017. С. 349–350.*
9. *Панферов Р. Г. Оптимизация физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 25 июня 2020 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 167–168.*
10. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование потребности в безопасности у курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2015. № 3 (35). С. 109–114.*

References

1. *Makeeva V. S., Barkalov S. N., Aldoshin A. V. Proektirovanie fizicheskoj podgotovki v vuzah MVD Rossii s uchetom osobennostej psihofizicheskoj organizacii lichnosti slushatelej, obuchajushhihsja po profilju GIBDD [Design of physical training in universities of the Ministry of*

Internal Affairs of Russia taking into account the peculiarities of the psychophysical organization of the personality of students studying according to the traffic police profile]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport – News of Tula State University. Physical education. Sport, 2017, no. 1, pp. 57–62.

2. Kozinec U. D., Pahomov V. I. *Fizicheskaya bezopasnost' sotrudnika OVD [Physical safety of an internal affairs officer]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 3 (48), pp. 144–148.*

3. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Fizicheskaya podgotovka v obespechenii lichnoj bezopasnosti kursantov, obuchayushchihsya po profilyu GIBDD [Physical training in ensuring the personal safety of cadets studying in the traffic police profile]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e – Physical and health culture, 2015, no. 3 (54). pp. 48–50.*

4. Aldoshin A. V. *Metodicheskie priemy i podhody, sposobstvuyushchie povysheniyu rabotosposobnosti u sotrudnikov OVD [Methodological methods and approaches that contribute to improving the efficiency of internal affairs officers]. Nauka i praktika – Science and practice, 2015, no. 1 (62), pp. 114–116.*

5. Mos'kin S. A. *Osobennosti metodiki obucheniya boevym priemam bor'by [Peculiarities of training of combat techniques of wrestling]. Nauka i innovacii v sfere obrazovaniya i proizvodstva : sbornik nauchnyh trudov konferencii (Orel, 1–3 iyunya 2015 g.) [Science and Innovation in Education and Production : a collection of scientific papers of the conference (Orel, June 1–3, 2015)]. Orel, Orlovskij gosudarstvennyj universitet Publ., 2015, pp. 157–161. (In Russia).*

6. Panferov R. G. *Kompleksnye silovye uprazhneniya v zhizni sotrudnika OVD [Comprehensive force exercises in the life of an internal affairs officer]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej Vserossijskogo kruglogo stola (Orel, 24 iyunya 2021 g.) [Improving the physical training of law enforcement officials. Collection of articles of the All-Russian Round Table (Orel, June 24, 2021)]. Orel, OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2021, pp. 152–156. (In Russia).*

7. Kashin D. G., Pahomov V. I. *Osobennosti motivacii k zanyatiyu sportom [Peculiarities of motivation for sports]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma v sovremennyh usloviyah. Sbornik nauchnyh trudov mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (Kursk, 15 aprelya 2021 g.) [Current problems of the development of physical culture, sports and tourism in modern conditions. Collection of scientific works of the international scientific and practical conference (Kursk, April 15, 2021)]. Kursk, Yugo-Zapadnyj gosudarstvennyj universitet Publ., 2021, pp. 165–167. (In Russia).*

8. Osipov D. V., Kuznecov M. B. *Nekotorye osobennosti krugovoj trenirovki edinoborcev [Some peculiarities of round training of single combats]. Gosudarstvo i pravo v epohu global'nyh peremen. Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (Barnaul, 29 iyunya 2017 g.) [State and law in an era of global change. Materials from an international scientific and practical conference (Barnaul, June 29, 2017)]. Barnaul, BYul MVD Rossii Publ., 2017, pp. 349–350. (In Russia).*

9. Panferov R. G. *Optimizaciya fizicheskoy podgotovki kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Optimization of physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej Vserossijskogo kruglogo stola (Orel, 25 iyunya 2020 g.) [Improving the physical training of law enforcement officials : a collection of articles of the All-Russian Round Table (Orel, June 25, 2020)]. Orel, OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2020, pp. 167–168. (In Russia).*

10. Makeeva V.S., Barkalov S.N., Aldoshin A.V. *Formirovanie potrebnosti v bezopasnosti u kursantov, obuchayushchihsya po profilyu GIBDD [Formation of safety needs for cadets studying according to the traffic police profile]. Uchenye zapiski. Elektronnyj nauchnyj zhurnal Kurskogo gosudarstvennogo universiteta – Scientific notes. Electronic scientific journal of Kursk State University, 2015, no. 3 (35), pp. 109–114.*

**ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ОСНОВА БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
У СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**ENDURANCE AS THE BASIS
OF THROWING TECHNIQUE AT PHYSICAL TRAINING LESSONS
OF STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MIA OF RUSSIA**

Нухов Радмир Рафисович

преподаватель

кафедра специальной подготовки

Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел России

г. Уфа, Россия

Nukhov Radmir Rafisovich

lecturer

department of special training

Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Ufa, Russia

Кошевец Геннадий Владимирович

начальник учебного отдела

Уфимская школа по подготовке специалистов–кинологов

Министерства внутренних дел России

д. Ляхово, Россия

Koshevets Gennady Vladimirovich

head of the training department

Ufa school for training cynologists of the Ministry of Internal Affairs of Russia

village Lyakhovo, Russia

Аннотация. В статье рассматривается формирование и развитие выносливости при изучении и совершенствовании бросковой техники на занятии по физической подготовке для курсантов и слушателей обучающихся в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации. Включает в себя разновидность бросков: бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок задняя подножка, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок с захватом двух ног спереди, бросок с захватом двух ног сзади, из приказа Министерства внутренних дел (МВД) России от 1 июля 2017 года № 450 (ред. от 27.07.2020). При изучении бросковой техники в промежутках использовались упражнения на выносливость, такие как выпрыгивание с хлопками, выпрыгивание вверх (с прижатием колен к груди), сгибание разгибание рук в упоре лежа (узким хватом), сгибание разгибание рук в упоре лежа (широким хватом), подъем туловища лежа на спине, упражнение «книжка», парные отжимания с хлопками и в конце занятия упражнения на заминку.

Abstract. The article deals with the formation and development of endurance in the study and improvement of throwing technique in a physical training class for cadets and students studying in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. Includes a variety of throws: throw through the thigh, throw through the back, throw the front

footboard, throw the back footboard, throw the back footboard with a leg grab, throw with a two-legged front grab, throw with a two-legged back grab, from the order of the Russian Ministry of Internal Affairs dated July 1 2017 No. 450 (as amended on 07/27/2020). When studying the throwing technique, endurance exercises were used in the intervals, such as jumping with claps, jumping up (with knees pressed to the chest), flexion, extension of the arms in the prone position (narrow grip), flexion, extension of the arms in the prone position (wide grip), lifting torso lying on your back, the "book" exercise, paired push-ups with claps and at the end of the lesson, a hitch exercise.

Ключевые слова: курсант; слушатель; преподаватель; боевые приемы борьбы; болевой прием; выносливость; упражнение; команда; время; сигнал; скорость.

Keywords: cadet; listener; teacher; fighting techniques of wrestling; pain technique; endurance; exercise; team; time; signal; speed.

Выносливость – это способность мышц совершать работу. Эта способность зависит от интенсивности снабжения клеток мышц питательными веществами, которая в свою очередь, зависит от способности организма эти вещества вырабатывать. Вырабатываются они разными способами, в зависимости от интенсивности и длительности нагрузки.

С развитием силы все достаточно просто. Есть комплексы упражнений на разные группы мышц – на консультации с преподавателем можно подобрать базовую нагрузку и делать определенное количество повторений с увеличением нагрузки, совмещая с бросковой техникой, после чего надо отслеживать динамику и корректировать состав упражнений и нагрузку, если динамика результатов не удовлетворяет, то есть принцип простой – больше и чаще.

Выносливость – это когда организм человека при выполнении физических нагрузок способен без заметного снижения работоспособности к длительным нагрузкам. Выносливость разделяют на две группы: общая, специальная. Общую выносливость называют аэробной выносливостью. То есть, это когда организм человека может выполнять работу в течение всего дня, при этом не уставать. Например: человек, который может бежать одним темпом долго, он так же сможет проплыть, бежать на коньках и проехать на велосипеде. Существенную роль играет в нашей жизни общая выносливость, выступая важным компонентом физического здоровья, становясь таковым новым путем для развития специальной выносливости. Что такое же специальная выносливость? Это когда нагрузка приходится на определенную группу двигательного процесса, например: силовая, скоростная, координационная выносливость и другие, которая напрямую зависит от нервно-мышечного аппарата, а точнее от их возможностей. А также внутримышечный ресурс источника энергии, как быстро может израсходоваться, от того на сколько владеем техникой двигательных действий, от функциональности других двигательных способностей [1].

У сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации на занятиях по служебно-боевой и физической подготовке много различных боевых приемов борьбы, которые необходимо отработать для успешной борьбы с преступностью, а именно: тактика применения боевых приемов борьбы, наружный досмотр, действия с использованием палки специальной, связывание брючным ремнем, сковывание наручниками, освобождение от захватов и обхватов, пресечение действий

с огнестрельным оружием, болевые приемы, удары и защита от ударов, приемы страховки и само страховки, броски.

Можно добавить упражнения, которые поспособствуют развитию выносливости, придадут занятию интерес со стороны сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. В данной статье рассмотрим, как сделать занятие интересным и полезным. Углубляться во все темы нет смысла, так как упражнения можно добавить в любое занятие. Рассмотрим тематику бросков.

В этой тематике разучивается семь основных приемов (бросков), которые так же прописаны в Приказе МВД России от 1 июля 2017 года № 450 (ред. от 27.07.2020): бросок через бедро, бросок через спину, бросок задняя подножка, бросок передняя подножка, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок с захватом ног спереди, бросок с захватом ног сзади.

Данные приемы являются фундаментом в разделе боевых приемов борьбы, так как они встречаются в дальнейшем во всех остальных темах и можно применять при задержании. Представим, что данную тематику мы изучили и у нас остается закрепление пройденной темы. Вот в совершенствовании бросковой техники: бросок через бедро, бросок через спину, бросок задняя подножка, бросок передняя подножка, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок с захватом ног спереди, бросок с захватом ног сзади и добавим между бросками различные упражнения для повышения выносливости. Не нужно соединять общую физическую подготовку при изучении бросков, не нагружайте сотрудников органов внутренних дел, акцент лучше давать на само изучение бросковой техники.

После пробежки и общей разминки, желательно выполнять специально-подготовительные упражнения, а именно отработать элементы страховки и само страховки, а именно: кувырки вперед, назад, падения вперед, назад, влево и вправо, вспомогательные упражнения с ассистентом. Само страховку на левый и правый бок, перекаты, имитировать падения вперед, назад с последующим кувырком. Затем приступаем к основной части занятия, включая различные упражнения для развития выносливости. Работаем в тройках (три человека) один выполняет поочередно на каждом в течение одной минуты бросок через бедро. Напоминаем правильность выполнения данного броска. Каждое выполнение броска начинается с боевой стойки, встаньте в боевую стойку. Затем шагнув левой ногой вперед, к ассистенту захватите его предплечье или отворот одежды на плече левой рукой. После чего, нужно обязательно правой рукой обозначить расслабляющий удар в область груди и захватить ассистента за пояс или отворот одежды, одновременно шагнув правой ногой к его правой ноге, развернув на 180 градусов. Далее левой рукой вытягиваем ассистента на себя, то есть, выводим его из равновесия, поставив левую ногу между ног. Должны принять положение полу приседа, а ассистент должен оказаться у вас на спине выполняется бросок, соблюдая меры безопасности, ассистент должен выполнить само страховку при падении. Далее выполнить перешагивание через туловище правой ногой, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение лежа на животе, возникает болевое воздействие на локтевой и плечевой сустав. От чего он ложиться на живот. Правое колено нужно подставить под его захваченное правое плечо, чтобы оно упиралось, а левое колено положить сверху на область поясницы

для контроля ситуации. Ограничить подвижность, воздействуя болевым на плечевой и локтевой изгиб, подавая команды голосом и воздействуя болевым приемом повернуть на бок ассистента и потребовать прижать колени. Затем снова воздействуя на плечевой сустав вынудить ассистента встать. Сковывая подвижность загибом руки за спину, сопровождение осуществляется, воздействуя болевым на плечевой сустав. Данный прием выполняется поочередно, на скорость. По команде преподавателя «стоп» все останавливаются, подается команда «упор присев принять». Сотрудники по свистку или сигналу преподавателя начинают выполнять выпрыгивание с хлопками, по истечению 20 секунд подается сигнал об окончании упражнения. Дается время 20-30 секунд на восстановление дыхания.

По команде преподавателя, бросок через спину, приготовиться! Прием! Сотрудники начинают выполнять в течение 1 минуты обоюдно данный прием. Выполняется захват его левой руки и наносится расслабляющий удар в область груди или солнечного сплетения, шагнув вперед правой ногой, одновременно приставляем свою правую руку на его левую руку снизу, чтобы бицепс упирался в его подмышку. Выполняем разворот левой ноги на 180 градусов к его левой ноге, выводя ассистента из равновесия, переходим к броску. По команде или сигналу преподавателя выполнение приема прекращается. Преподаватель дает команду «упор присев принять», для выполнения выпрыгивания вверх с подносом колен к груди. Данное упражнение выполняется в течение 20 секунд на скорость. После истечения времени так же 20-30 секунд отдыха. [2.]

После восстановления дыхания преподаватель дает команду для выполнения следующего приема, бросок задняя подножка.левой рукой захватить за предплечье или плечо ассистента, правой рукой нанести расслабляющий удар и захватить его за отворот одежды в области ключицы или шеи, одновременно шагнув левой ногой влево, ближе к его правой ноге, таким образом, мы выводим его из равновесия, должны оставить на опорной ноге, а левая нога отрывается с земли. Поднимаем свое правое колено и заводим его за правую ногу ассистента, то есть, необходимо поставить свою правую ногу максимально назад между ног ассистента и надавливая сверху на него руками выполняется бросок. Обоюдно в течение 1 минуты сотрудники должны на скорость выполнять прием. По команде преподавателя «закончили», подается команда «упор лежа принять». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа узким хватом, «делать начинай»! Курсанты и слушатели выполняют данное упражнение в течение 20 секунд, затем по команде отдых 20-30 секунд, зависит от подготовленности.

Преподаватель дает команду для выполнения следующего приема, передняя подножка.левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой - его шею либо одежду в области шеи или груди, одновременно обозначить расслабляющий удар ногой по ноге или в нижнюю часть туловища. Двумя руками потянуть ассистента на себя- вверх-влево так, чтобы он встал на носки. С поворотом туловища налево-кругом отвести левую ногу по дуге назад-вправо и поставить левую стопу возле левой стопы ассистента. Правую ногу, сгибая ее в колене, завести влево-вверх и поставить так, чтобы ее подколенный сгиб упирался в его правое колено, а носок был в одном направлении с его правым носком. Вес тела перенести на согнутую в

колене левую ногу. Рвануть руками ассистента влево-вниз, одновременно выпрямляя правую ногу, бросить его к своему левому носку. Надавливая ладонью левой руки на его локтевой сустав вниз, и поднимая наш локтевой изгиб левой руки, вверх создаем болевое воздействие на его руку, тем самым контролируя обстановку. Затем правой рукой нужно взять его снизу за подбородок и потянуть к себе таким образом, чтобы наше тело соприкасалось к нему левым боком, и вывести его равновесие на правую ногу. Упражнение выполняем обоюдно в течение одной минуты, после чего, преподаватель дает команду на окончание приема и для выполнения следующего упражнения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа широким хватом. Выполняем 20 секунд с отдыхом от 20 до 30 секунд.

Следующий прием для выполнения преподаватель обозначает прием задняя подножка с захватом ноги. Обозначить расслабляющий удар ассистенту. Выполнить захват правой рукой за его шею либо одежду в области шеи или груди, а левой – за подколенный сгиб правой ноги ассистента снаружи, одновременно шагая левой ногой вперед-влево. Приподнять его захваченную ногу вверх и вправо, прижать к своему левому боку. Завести слегка согнутую правую ногу за опорную ногу ассистента и поставить ее сзади его левой ноги так, чтобы подколенные сгибы ног соприкасались. Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, подбить левую ногу ассистента, одновременно рванув его влево-вниз, бросить к своему левому носку. Соблюдая меры безопасности, выполнить перешагивание через туловище правой ногой, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение, лежа на животе, возникает болевое воздействие на локтевой и плечевой сустав. От чего он ложиться на живот. Правое колено нужно подставить под его захваченное правое плечо, чтобы оно упиралось, а левые колено положить сверху на область поясницы для контроля ситуации. Ограничить подвижность, воздействуя болевым на плечевой и локтевой изгиб, подавая команды голосом и воздействуя болевым приемом повернуть на бок ассистента и потребовать прижать колени. Затем опять же воздействуя на плечевой сустав вынудить ассистента встать. Сковывая подвижность загибом руки за спину, сопровождение осуществляется, воздействуя болевым на плечевой сустав. И после окончания приема преподаватель дает упражнение подъем туловища, лежа на спине. Прием выполняется в течение одной минуты обоюдно, а упражнение 20 секунд.

Как слушатели восстановят дыхание, по команде преподавателя приступают к выполнению следующего приема бросок захватом ног спереди. На шаге правой ногой вперед обозначить расслабляющий удар одноименной рукой в голову ассистента. Приседая, захватить руками ноги ассистента за подколенные сгибы снаружи и упереться правым плечом в его живот. Толкая ассистента, сделать сильный рывок за его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении ассистента отставить одну ногу назад и захватить его голени под свои подмышки. Данный бросок выполняется также поочередно в течение одной минуты. После выполнения приема, будет выполняться работа на брюшные мышцы живота «Книжка», данное упражнение выполняется в течение 20 секунд на скорость с отдыхом 20-30 секунд. [3.]

При выполнении данных приемов, можно экспериментировать различные упражнения на выносливость, а также играть со временем в различных вариациях. Вместо 20 секунд работы, можно сделать 30 секунд, но при этом увеличьте отдых для восстановления, или же наоборот, уменьшайте время работы с отдыхом. Так же, между приемами можно добавить игровые упражнения с поощрением. Например, пятнашки руками или ногами, кто больше наступил на стопу ассистента или попал по плечу ассистента – тот выиграл, проигравший выполняет отжимание от пола. Добавьте парные отжимания с хлопками. Упор лежа принимается друг на против друга, выполняется синхронное сгибание и разгибание рук с последующим обоюдным хлопком одноименной рукой. Во время занятия нагрузку нужно распределять на работу ног, рук, спины и т.д. Не нужно давать одно и то же упражнение, так как будет развиваться силовая выносливость, а речь идет об общей выносливости.

Литература

1. Нухов Р. Р. Кошевец Г. В. Боевые приемы борьбы для самостоятельной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // *Наука-2020. 2021. N 3 (48). С. 43-46.*
2. Как поднять выносливость, совмещая боевой раздел физической подготовки у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / У. А. Амиров [и др.] // *Студенческий спорт: состояние и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Сургут, 26 сентября 2020 г.) / под ред. Н. В. Пешковой, Ж. И. Бушевой, Н. М. Ахтемзяновой. Сургут : Сургутский государственный университет, 2020. С. 6-10.*
3. Кошевец Г. В. Нухов Р. Р. Контроль над функциональным состоянием спортсмена // *Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 16 декабря 2020 г.) / под ред. Г. Л. Аракелян, А. В. Дружинина, М. А. Старкова. Екатеринбург : Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2021. С. 88-91.*

References

1. Nuhov R. R. Koshevets G. V. Boevye priemy bor'by dlja samostojatel'noj podgotovki kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Combat fighting techniques for self-training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 3 (48), pp. 43-46.*
2. Amirov U. A. Nukhov R. R. Ivanov I. V. Minigaleev I. Kh. [How to increase endurance by combining the combat section of physical training among cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Studencheskij sport: sostojanie i perspektivy razvitija. Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (Surgut, 26 sentjabrja 2020 g.) [Student sports: state and development prospects. Collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference (Surgut, September 26, 2020). Surgut, Surgut State University Publ., 2020, pp. 6-10. (In Russia).*
3. Koshevets G. V. Nukhov R. R. [Control over the functional state of an athlete]. *Fizicheskaja kul'tura i sport v sisteme professional'nogo obrazovanija: opyt i innovacionnye tehnologii fizicheskogo vospitanija. Sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (Ekaterinburg, 16 dekabrja 2020 g.) [Physical culture and sport in the system of*

vocational education: experience and innovative technologies of physical education. Collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference (Yekaterinburg, December 16, 2020). Yekaterinburg, Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2021, pp. 88-91. (In Russia).

УДК 796.02

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT
AS A FUNDAMENTAL FACTOR OF PERSONAL PHYSICAL SECURITY**

Дмитриева Альбина Сергеевна

курсант

факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Dmitrieva Albina Sergeevna

cadet

faculty of Investigators

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of Interior of Russia

Orel, Russia

Пахомов Вячеслав Иванович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Pakhomov Vyacheslav Ivanovich

lecturer

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. Статья знакомит нас с исследованием в области физической безопасности личности в обществе. Физическое воспитание выступает фундаментом здорового образа жизни, раскрывается его роль и значение для человека. Предложены способы укрепления здоровья личности и общества в целом, методы профилактики различных заболеваний, а также предупреждения и профилактики спортивного травматизма. Перечислены элементы здорового образа жизни, такие как распорядок дня, личная гигиена, правильное питание, которые в свою очередь позволяют контролировать и улучшать состояние всего организма человека. Раскрывается характеристика государственной политики в области поощрения спорта и физической активности, имеющая особую популярность в большинстве стран мира и направленная на обеспечение безопасности в спорте. Перечислены факторы, оказывающие особое влияние на здоровье человека.

Abstract. The article introduces us to research in the field of physical security of the individual in society. Physical education is the foundation of a healthy lifestyle, its role and significance for a person is revealed. The methods of strengthening the health of the individual

and society as a whole, methods of prevention of various diseases, as well as prevention and prevention of sports injuries are proposed. The elements of a healthy lifestyle are listed, such as daily routine, personal hygiene, proper nutrition, which in turn allow you to control and improve the condition of the entire human body. The article reveals the characteristics of the state policy in the field of promoting sports and physical activity, which is particularly popular in most countries of the world and aimed at ensuring safety in sports. The factors that have a special impact on human health are listed.

Ключевые слова: физическая безопасность; здоровый образ жизни; укрепление здоровья; физическая культура; спорт; государственная политика.

Keywords: physical safety; healthy lifestyle; health promotion; physical culture; sports; state policy.

Физическая культура, спорт – это неотъемлемая составляющая здорового образа жизни человека и, как следствие, краеугольный камень физической безопасности личности. Многочисленные статистические данные подтверждают тот факт, что недостаток физической активности является одним из факторов риска развития хронических заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых заболеваний, которые считаются основной причиной смерти в современном мире.

Спорт помогает укрепить такие важные ценности, как командный дух и согласие, а также способствует личностному развитию и самореализации человека. Спорт способствует укреплению дружбы, взаимопонимания и безопасности не только среди населения, но и между различными странами. Безусловно, занятия спортом сопряжены с риском получения травм в результате несчастных случаев во время тренировок и выступлений на соревнованиях. По данным статистики примерно каждая пятая травма связана со спортом. Конечно, не все травмы могут принести большой вред здоровью, но значительная часть этих травм, например, такие как сотрясения мозга или же травма колена, являются серьезными.

Серьезные травмы часто приводят к длительному отсутствию физической активности не только в спорте, но и в повседневной жизни человека. Травмы могут привести к некоторым хроническим заболеваниям, таким как остеоартрит, который представляет собой повреждение хрящей, а также окружающих их тканей. К счастью, существует множество возможностей для предотвращения спортивных травм, например, путем повышения безопасности спортивной инфраструктуры и оборудования, использования защитных средств, неукоснительное следование правилам техники безопасности и проведение профилактики травматизма.

Таким образом, профилактика травматизма в спорте имеет большое значение для людей, которые занимаются спортом и физической подготовкой. Правильная организация и проведение спортивных и тренировочных занятий способствует улучшению спортивных результатов и повышению здоровья населения, вследствие чего растет уровень жизни общества, снижаются финансовые затраты системы здравоохранения и работодателей, которые вынуждены тратить финансовые средства на оплату больничных листов.

Также, существует некое мнение о том, что если бы сторонники физической культуры постоянно говорили о проблемах безопасности, то люди, боясь получить травмы, не стали бы вести активный образ жизни. Небезопасная деятельность яв-

ляется одним из основных препятствий на пути к постоянной физической активности [1, с. 35].

Таким образом, высокий уровень безопасности способствует повышению физической активности, и поэтому сочетание физической активности и профилактики травматизма увеличит положительный эффект для здоровья человека. Вопросы обеспечения физической безопасности и профилактики травматизма должны иметь первостепенное значение для спортивных организаций и общественных объединений, государственных и местных органов власти, отвечающих за спортивную деятельность и пропаганду физической культуры среди населения.

В связи с этим, рассмотрим основные принципы решения проблемы спортивных травм и приведем несколько примеров применения системного подхода к повышению безопасности при проведении соревнований и тренировок. Травму обычно определяют как физический ущерб, который возникает в человеческом теле внезапно, когда занимающийся неожиданно подвергается воздействию невыносимых уровней внешней энергии или сил. Время между воздействием внешней энергии или же сил и появлением травмы относительно короткое. Травмы, возникающие в результате длительного воздействия внешних факторов, представляют собой значительную часть всего спектра травм, связанных со спортом, и поэтому не стоит откладывать их профилактику, а также упускать их из виду. Трудность здесь заключается в том, что из-за более длительного эффекта воздействия причинно-следственную связь не всегда можно заметить [2, с. 25].

«Спортивные травмы» обычно определяются как любая физическая жалоба, полученная игроком в результате игры или тренировки. Кроме того, как правило, существует четкое различие между острыми и хроническими травмами. Острая травма возникает в результате определенного события, произошедшего с человеком, в то время как хронические травмы вызваны получением многократных микротравм без конкретного события. Больничные записи, статистика страхования или обследования, которые в основном используются для сбора данных, как правило, сосредоточены на острых травмах.

В большинстве стран существует государственная политика в области пропаганды спорта и физической активности, одобренная государственными и местными органами власти и спортивным сектором. Однако не везде существует четкая государственная стратегия обеспечения безопасности в спорте. Сектор организованного спорта характеризуется иерархической структурой от низового любительского уровня игры до соревнований элитного уровня с сильными механизмами вертикальной координации между различными уровнями и операторами в границах каждой из отдельных спортивных категорий.

Главная задача государственной политики состоит в развитии физической культуры и массового спорта как способа оздоровления населения, повышения уровня физического развития и совершенствования населения, а также профилактики травматизма в спортивной деятельности.

Каждый вид спорта имеет свои специфические характеристики и, как следствие, свой собственный характерный профиль травматизма, который требует инди-

видуального набора мер для снижения риска и бремени травм в соответствующем виде спорта.

Укрепление здоровья является тем процессом, который позволяет людям не только контролировать свое здоровье, но и разными способами улучшать его. Также, это комплекс мер, направленных на повышение качества физического здоровья и благополучия в целом. Одним из важных принципов физической безопасности личности и улучшения здоровья населения считается физическая активность. Благодаря физическому труду мы получаем положительные эмоции, в организме человека происходят определенные изменения, и поэтому мы ощущаем себя более привлекательными, сильными, а главное – становимся здоровыми. Если же человек живет малоподвижным образом жизни, не занимается физической подготовкой и спортом, то это, в конечном итоге, приводит к низкой работоспособности, к рассеянности, появлению хронических заболеваний и многому другому.

Культура здорового образа жизни позволяет людям усилить контроль над своим здоровьем и улучшить его, а также вовлекает население в спортивные массовые мероприятия, которые направлены на укрепление здоровья и профилактику здорового образа жизни [3, с. 120].

Образ жизни здорового человека невозможно совместить с вредными привычками, так как они оказывают разрушительное воздействие на организм человека. Так, курение или же употребление алкогольных напитков ведут к различным заболеваниям, что впоследствии ухудшают качество и сокращают продолжительность жизни. Чтобы не получить дополнительный стресс для организма лучшим решением является постепенный отказ от них.

Распорядок дня считается одним из основных компонентов для нормальной жизнедеятельности, так как при правильном составлении плана на день повышается производительность труда. Чтобы не было чувства переутомления, нужно поддерживать оптимальное соотношение труда и отдыха, а также чередовать физические и умственные нагрузки. Если же пренебрегать отдыхом и вовремя не восстанавливать силы, то впоследствии, это негативно сказывается на работе головного мозга: рассеивается внимание, затормаживаются мыслительные процессы и ухудшается концентрация, поэтому для эффективной умственной и физической работы важно уделять сну примерно 7-8 часов.

Особое внимание уделяется личной гигиене. Чтобы предостеречь себя от болезней и оставаться здоровым, необходимо каждый день соблюдать правила по уходу за собственным организмом.

Не менее важную роль в сохранении собственного здоровья играет рациональное сбалансированное питание. При нерегулярном питании организм человека испытывает дополнительную нагрузку, что приводит к различным нарушениям пищеварительного тракта. Необходимо систематически употреблять здоровую пищу, а также разумно распределять и регулировать ее получение в течение всего дня. Именно пища компенсирует нашу энергию, которая тратится за весь день, поэтому переедание или же недоедание может привести к нежелательным последствиям. Рацион каждого человека должен состоять из таких элементов, как белки, жиры, углеводы, различные витамины и минералы, если же какой-либо из элементов

будет выпадать из этого списка, то это приведет к плачевным последствиям. Правильное питание по праву считается залогом общего здоровья и особенно важно для людей, занимающихся спортом и физической подготовкой.

Тематические исследования дают убедительные доказательства о том, что физическая культура является одним из самых эффективных способов для укрепления здоровья. Стратегии укрепления здоровья могут развивать, изменять образ жизни и оказывать влияние на социальные, экономические и экологические условия, определяющие здоровье.

Четыре стратегий, имеющих особое значение для достижения успеха:

- 1) выстроенная государственная политика в области здравоохранения;
- 2) создание благоприятной окружающей среды;
- 3) развитие личных навыков;
- 4) улучшение медицины.

На здоровье влияет множество сложных и взаимосвязанных факторов. К ним относятся:

- 1) индивидуальное поведение и убеждения человека;
- 2) семейное окружение;
- 3) культура сообщества и работы;
- 4) практика и политика;
- 5) широкие социально-экономические факторы, такие как культура, законодательство, средства массовой информации и экономика.

Последние несколько лет были важны для укрепления здоровья, как всего общества, так и конкретного человека и сегодня государство уделяет особое внимание вопросам профилактики здорового образа жизни и безопасности личности в целом. Это происходит в ответ на значительные изменения, которые проявляются уже несколько лет не только в нашей стране, но и по всему миру, а именно каждодневный рост числа заболеваний, демографические изменения (рост и старение населения), изменения в образе жизни человека.

В настоящее время в нашей стране, да и во всем мире величайшей ценностью считается здоровье населения, которое рассматривается как предпосылка полноценной и счастливой жизни. На основе крепкого здоровья можно достичь высокого уровня развития физических качеств человека, которые представляют собой социально-обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека [4, с. 183].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура является наилучшим методом и незаменимым способом профилактики различных заболеваний, оздоровления человека и обеспечения физической безопасности личности. Влияние спорта на организм человека дает веские основания для организации и проведения обязательных занятий по физической культуре во всех общеобразовательных учреждениях [5, с. 42].

Чтобы повысить уровень эффективности физической культуры нужно создать многочисленные условия, которые позволят человеку с раннего возраста вести здоровый образ жизни и заниматься физической подготовкой и спортом. Правильный образ жизни, предполагающий систематические занятия физической подготовкой,

является основополагающим фактором улучшения состояния здоровья населения в целом и физической безопасности личности в частности.

Литература

1. Суркова Д. Р., Пискайкина М. Н. Влияние физической культуры и спорта на организм человека // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2. С. 34-36.
2. Моргунов Ю. А., Федоров А. В., Петров С. А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры. Москва : МАМИ. 2009. 326 с.
3. Новикова Х. В., Ильина А. А., Чернобай А. П. Физическая культура и массовый спорт-здоровье нации // Экономическая среда. 2016. № 4. С. 118-122.
4. Шагитова В. А., Ясавиева Э. М., Толмачев Д. А. Влияние образа жизни на здоровье человека // Modern Science. 2019. № 12-4. С. 181-184.
5. Баркалов С. Н. Место дисциплины «Физическая подготовка» в структуре образовательных программ, реализуемых вузами МВД России : конкретизация характеристики и принципов построения учебно-воспитательного процесса // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 38-47.

References

1. Surkova D. R., Piskaikina M. N. Vlijanie fizicheskoj kul'tury i sporta na orga-nizm cheloveka [The influence of physical culture and sports on the human body]. Izvestija Instituta sistem upravljenija SGJeU - Proceedings of the Institute of Management Systems of the SGEU, 2018, no. 2, pp. 34-36.
2. Morgunov Y. A., Fedorov A. V., Petrov S. A. Vlijanie na fizicheskoe i psihicheskoe zdorov'e cheloveka reguljarnyh zanjatij ozdorovitel'nymi formami fizicheskoj kul'tury [Influence on physical and mental health of a person of regular classes in health-improving forms of physical culture]. Moscow, MAMI Publ., 2009, pp. 25.
3. Novikova H. V., Il'ina A. A., Chernobaj A. P. Fizicheskaja kul'tura i massovyj sport-zdorov'e nacii [Physical culture and mass sports - the health of the nation]. Jekonomicheskaja sreda - Economic environment, 2016, no. 4, pp. 118-122.
4. Shagitova V. A., Jasavieva Je. M., Tolmachev D. A. Vlijanie obraza zhizni na zdorov'e cheloveka [The influence of lifestyle on human health]. Modern Science, 2019, no. 12-4, pp. 181-184.
5. Barkalov S. N. Mesto discipliny «Fizicheskaja podgotovka» v strukture obrazovatel'nyh programm, realizuemyh vuzami MVD Rossii : konkretizacija harakteris-tiki i principov postroenija uchebno-vospitatel'nogo processa [The place of the discipline "Physical training" in the structure of educational programs implemented by universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia: specification of characteristics and principles of construction of the educational process]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 4 (29), pp. 38-47.

УДК 796.819

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**CREATING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS****Шамхалова Заира Абдулла-Гаджиевна**

студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Shamkhalova Zaira Abdulla-Gadzhievna**

student

*Volgograd State Socio-Pedagogical University**Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) современных студентов. Актуальность статьи обусловлена снижением общего уровня здоровья у современных студентов, а также низкой активностью молодежи в поддержании здорового образа жизни. Автор статьи выделяют наиболее распространенные факторы снижения показателей здоровья у студентов: неправильное питание, нарушение сна, сидячий образ жизни, зависимость от смартфонов, вредные привычки, перенапряжение организма и так далее. Для преодоления этих проблем, автор предлагает следовать определенным рекомендациям, которые отражает в своей статье. Кроме того, в статье рассматриваются причины нежелания современных студентов вести здоровый образ жизни. Автор отдельно анализирует важность таких элементов здорового образа жизни, как регулярный отдых, поддержка как физического, так и психоэмоционального состояния студента.

Abstract. The study investigates the features of creating a healthy lifestyle of modern students. The relevance of the research topic is due to decrease in the level of health among modern students, as well as the low activity of young people in maintaining a healthy lifestyle. It draws our attention to the most common reasons of reducing student's health indications, which are improper diet, sleep disturbance, sedentary lifestyle, addiction to smartphones, bad habits. To overcome these problems, the author proposes to follow certain recommendations reflected in this article. Moreover, the article discusses the reasons for the refusal of modern students from a healthy lifestyle. The author analyzes the importance of elements of a healthy lifestyle, such as regular rest, support for the physical and psycho-emotional state of students.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; студенты; вредные привычки; правильное питание; режим сна.

Keywords: healthy lifestyle; students; bad habits; healthy eating; sleep patterns.

На данный момент вопрос ЗОЖ у студенческой молодежи очень важен и требует активных обсуждений, направленных в сторону решения некоторых проблем в этой области. Так, стресс, связанный с образовательными, психологическими и эмоциональными нагрузками, вызывает уменьшение уровня здоровья студентов. Немаловажную роль в данном вопросе также играют вредные привычки. Среди них никотиновая зависимость, алкогольная и даже наркотическая. Также значительное влияние оказывают привычки, связанные с питанием, ведь, как известно, современ-

ная молодежь склонна к употреблению фастфуда в большом количестве. Причем, дело не столько в личных предпочтениях, сколько в относительно дешевой еде, что в свою очередь предполагает недорогой способ провести время с друзьями на фуд-корте в торговом центре. Еще одним фактором является низкий уровень физической активности или отсутствие ее совсем. Многие современные студенты имеют игровую зависимость и зависимость от социальных сетей, их экранное время значительно превышает норму. Это означает, что большую часть дня молодые люди проводят в сидячем положении, глядя на экран своего смартфона. Сидячий образ жизни, к сожалению, нередко преобладает среди студентов. Таким образом, проблема здорового образа жизни среди студентов как никогда актуальна в современных реалиях. Но что же мы имеем ввиду, говоря «здоровый образ жизни»?

Трактовок данного термина достаточно много. В нашем исследовании мы обратимся к определению Н. М. Адыловой и Р. И. Азимова. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это «образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, а его формирование — важнейшей задачей социальной политики государства в деле охраны и укрепления здоровья народа» [1].

«Студенты подвержены воздействию негативных факторов сильнее, чем другие социальные группы, поэтому понять важность и приступить к ведению здорового образа жизни им намного тяжелее» [3]. Исходя из этого, пропаганда здорового образа жизни в студенческой среде наиболее востребована. Студенты – это молодые люди, которые находятся на переходном этапе ко взрослой жизни. В годы обучения формируется характер человека, его основные привычки и образ жизни в целом. Поэтому важно, чтобы этот образ жизни был правильным с точки зрения поддержания здоровья. Студенты – это будущее нашей страны, люди, которые будут развивать ее, увеличивать ее демографию. Таким образом, важность пропаганды ЗОЖ прежде всего в студенческой среде неоспорима. Но что же предполагает здоровый образ жизни?

Главными элементами здорового образа жизни человека являются правильное питание, распорядок сна, правильное распределение физической активности, отказ от вредных привычек, соответствие требованиям гигиены, санитарии и закаливания.

Правильное питание – это диета, которая поддерживает или улучшает общее состояние здоровья. Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами: жидкостью, макроэлементами, такими как белок, микроэлементы, такими как витамины, а также достаточным количеством клетчатки и пищевой энергии. Однако правильное питание подразумевает еще и регулярные приемы пищи, запрет на переедание, отсутствие приемов пищи в ночное время суток.

Физическую активность можно определить как любое движение тела, требующее затрат энергии. Это включает в себя любое движение, которое вы делаете в течение дня, за исключением сидения на месте или лежания. Например, ходьба на занятия, подъем по лестнице, стрижка газона и даже уборка дома могут считаться физической активностью. Упражнения – это вид физической активности, но не всякая физическая активность является упражнением. Упражнения – это запла-

нированная, структурированная и повторяющаяся деятельность с целью улучшения или поддержания физической формы.

Режим сна – это распорядок дня, состоящий из фиксированного времени засыпания ночью и пробуждения утром. Этот график не ограничивается рабочей неделей. Согласно рекомендациям по гигиене сна, люди должны соблюдать режим сна и в выходные дни. Студенты должны спать 7-9 часов в сутки. Непрерывный сон способствует циклу сна, во время которого мозг перемещается между активными и неактивными состояниями. График сна студентов также сильно влияет на его качество, что очень важно. Ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день крайне необходимо для обеспечения лучшего отдыха, восстановления сил и получения новой энергии, ясности ума и повышения как умственной, так и физической работоспособности учащихся.

Напряженную умственную работу следует прекращать за полтора часа до отхода ко сну. Перед сном нужно проветрить комнату, а вообще идеальным вариантом является сон с открытым окном, если того позволяют погодные условия.

Вредная привычка – это действие, которое автоматически повторяется снова и снова, и это действие вредно для общественного блага, окружающей среды и особенно здоровья человека, которому присуща эта привычка. Вредные привычки оказывают все большее и большее разрушительное влияние на здоровье человека. Курение и чрезмерное употребление алкоголя являются наиболее распространенными вредными привычками. Известно, что люди, которые курят, хуже воспринимают учебный материал.

Заболееваемость резко возросла в последнее время и связана с отсутствием личной заинтересованности молодежи вузов и колледжей в здоровом образе жизни. Такая незаинтересованность обусловлена многими факторами, например отсутствием мотивации заниматься спортом, нежелание менять устоявшиеся привычки, чрезмерные нагрузки по учебе и т.д.

Н. А. Красноперова выделяет 4 этапа приобщения студентов к ЗОЖ:

- 1) необходимо донести молодому поколению основную информацию о ЗОЖ;
- 2) важно не только проинформировать, но и доказать необходимость ЗОЖ для каждого человека;
- 3) сформировать умение правильно следовать рекомендациям по поддержанию ЗОЖ;
- 4) реализация навыков осуществления ЗОЖ [2].

Исходя из этого, в данной статье мы предлагаем некоторые рекомендации по поддержанию здорового образа жизни современной молодежи. Это могут быть:

- 1) составление полноценного графика дня и четкое ему следование;
- 2) употребление в пищу здоровых продуктов, соблюдение сбалансированного питания;
- 3) увеличение двигательной активности;
- 4) участие студентов в различных студенческих спортивных мероприятиях, движениях, акциях и так далее.

5) организация образовательным учреждением антипропаганды алкоголя, табака и так далее, а также организация мероприятий, цель которых – пропаганда спорта в массы;

6) популяризация ЗОЖ в рекламе и PR.

Этот список можно продолжать и дальше. Прежде всего каждому студенту желательно соблюдать единый режим дня. В данной статье мы рекомендуем придерживаться следующих правил:

1) просыпаться и заспать в одно и то же время каждый день;

2) закрепить за собой привычку выполнять гимнастические упражнения после подъема;

3) следить за питанием, выработать режим питания, употреблять в пищу только полезные продукты;

4) умственные нагрузки необходимо чередовать с физическими, не перезагружать организм чем-то одним;

5) помнить о гигиенических правилах;

6) чаще находиться на свежем воздухе, выполнять кардио-упражнения.

Важно помнить, что здоровый образ жизни – это не только физические показатели, но и психологические. Каждому студенту необходимо поддерживать свое психоэмоциональное состояние. Прежде всего в этом плане нужно избегать всяческих стрессов, которых, как известно, в жизни студента может быть много. В этом случае может помочь разгрузка как эмоционального напряжения (например, с помощью сеансов психолога или посещений различных тренингов), так и физического (например, с помощью йоги).

Отметим также, что необходимым фактором в поддержании ЗОЖ является отдых. Именно отдых обеспечивает организму человека те силы, которые будут ему необходимы для дальнейшей деятельности. Многие современные студенты совсем забывают отдыхать. Некоторых всячески захватывает учеба, научная деятельность, они не отходят от учебников и тетрадей. Других же занимает работа, которая необходима некоторым студентам для оплаты обучения или для дополнительной материальной платформы. Однако даже в сложном графике необходимо периодически давать организму время на отдых. Например, в течение дня каждые 2 часа нужно отвлекаться от своего занятия, тем самым давать мышцам тела отдохнуть и расслабиться. Это также полезно и в умственной деятельности, так как интеллектуальная работа забирает очень много сил. В неделе у студента обязательно должен быть выходной, когда он сможет набраться сил для дальнейшей деятельности. Если человек работает 7 дней в неделю, то очень скоро наступит так называемое «перегорание» организма, в результате чего это негативно повлияет на всю нервную систему.

Сейчас очень сложно привлечь студентов к правильному питанию, спорту, различной активной деятельности. Ведь, как известно, молодое поколение мало заботит то, как их образ жизни влияет на здоровье. Намного легче жить комфортно, даже если этот комфорт связан с сидячим образом жизни, курением, недосыпом и так далее. Между тем, все эти вредные факторы очень негативно проявят себя в дальнейшей жизни человека. Поэтому одной из важнейших задач современного

образовательного учреждения становится всяческая пропаганда здорового образа жизни, спорта, правильного питания не только как фактора повышения здоровья, но и как показателя силы, умения, целеустремленности молодых людей.

Именно студенческие годы являются наиболее благоприятными для выработки привычки к спорту. Физические нагрузки необходимы организму, так как в современном мире процесс информатизации во многом упростил нам жизнь. Сейчас можно даже не выходить на улицу за продуктами – все принесут тебе домой курьеры. Однако без физических нагрузок человек не только со временем потеряет свою привлекательность, но и во многом ухудшит свои показатели по здоровью. Именно спортивные тренировки закаляют организм человека, а, кроме того, придают уверенности в себе. Человек, занимающийся спортом, лучше других способен противостоять стрессу, гневу, угнетенности и другие. Спорт ограждает человека от вредных привычек, помогает наладить режим дня, питание, а кроме того, помогает повысить эмоциональное состояние.

Важно всячески способствовать распространению данных рекомендаций среди студенческой молодежи. Соблюдение этих несложных правил во многом будет способствовать поднятию уровня показателей по здоровью, а также становлению престижа ЗОЖ среди студентов и среди молодежи в целом.

Литература

1. Адылова Н. М., Азимов Р. И. Особенности формирования здорового образа жизни среди населения // Молодой ученый, 2015. №11. С. 618-622.
2. Красноперова Н. А. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза // Проблемы современного педагогического образования, 2018. № 58-4. С. 138-141.
3. Тулунова А. А., Лыженкова Р. С. Формирование ЗОЖ у студенческой молодежи [Электронный ресурс] // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» (12 октября 2020 г.- 15 марта 2021 г.). URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018024119>(датаобращения: 23.01.2022).

References

1. Adylova N. M., Azimov R. I. Osobennosti formirovanie zdorovogo obraza zhizni sredi naselenija [Features of the formation of a healthy lifestyle among the population. Molodojuchenyj]. Molodoj uchenyj - Young scientist, 2015, no. 11, pp. 618-622.
2. Krasnoperova N. A. Aktual'nye aspekty formirovanija zdorovogo obraza zhizni studentov vuza [Actual aspects of the formation of a healthy lifestyle of university students] . Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovanija - Problems of modern pedagogical education, 2018, no. 58-4, pp. 138-141.
3. Tulunova A. A., Lyzhenkova R. S. [Formation of a healthy lifestyle among students]. Materialy XIII Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii «Studencheskij nauchnyj forum» (12 oktjabrja 2020 g.- 15 marta 2021 g.) [Proceedings of the XIII International Student Scientific Conference «Student Scientific Forum» (October 12, 2020 - March 15, 2021). Available at: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018024119> (accessed 23.01.2022).

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ – ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

HEALTH PROMOTION IS A FACTOR OF PERSONAL PHYSICAL SECURITY

Фроленков Василий Николаевич

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Frolenkov Vasily Nikolaevich

lecturer

department fire training and activities

of internal affairs bodies in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматривается модель связи между физической культурой и здоровьем, которая относится к целостной, оздоровительной концепции здоровья, учитывает психологические, эмоциональные и когнитивные показатели по отношению к физической активности. Здоровье отражает уровень жизни и санитарное благополучие, непосредственно влияет на продолжительность жизни и производительность труда, обороноспособность, экономику и благосостояние, нравственный климат и активность людей. Технический прогресс, содействовав улучшению здоровья, за счет развития науки и медицины, улучшения экономических условий жизни, вместе с тем изменил образ жизни человека, создал новые проблемы для его здоровья и жизнедеятельности. Это проявилось в первую очередь резким ростом заболеваемости сердечно-сосудистыми, нервно-психическими, обменными, злокачественными, аллергическими и иммунодефицитными заболеваниями.

Abstract. The article considers a model of the relationship between physical culture and health, which refers to a holistic, wellness concept of health, takes into account psychological, emotional and cognitive indicators in relation to physical activity. Health reflects the standard of living and sanitary well-being, directly affects life expectancy and labor productivity, defense capability, economy and well-being, moral climate and activity of people. Technological progress has contributed to improving health, through the development of science and medicine, improving economic living conditions, at the same time changed the way of life of a person, created new problems for his health and vital activity. This was manifested primarily by a sharp increase in the incidence of cardiovascular, neuropsychiatric, metabolic, malignant, allergic and immunodeficiency diseases.

Ключевые слова: физическая активность; здоровье курсантов.

Keywords: physical activity; cadets' health.

Огневая подготовка является составной частью подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) наряду с физической подготовкой, что немаловажно для работы в Министерстве внутренних дел (МВД). Поэтому в числе основных задач вузов МВД является физическое воспитание, которое способствует повышению тру-

довой активности человека, экономической эффективности производства. В настоящее время со стороны государства отмечается повышенное внимание к совершенствованию физического воспитания будущих сотрудников ОВД. Вузы как учреждения профессионального образования в системе МВД выступают организаторами целенаправленной работы не только по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, развитию их функциональных возможностей, совершенствованию физической подготовленности, но и обеспечению психофизической готовности к трудовой деятельности курсантов и слушателей.

Концепция здоровья это главная «ценность жизни», занимающая высший уровень в иерархии потребностей человека [1, с. 119]. Параметры здоровья являются консолидирующими показателями психофизиологической адаптации личности, а также обеспечивает конкурентоспособность на трудовой бирже. Это отражено в формировании компетенций здоровьесбережения будущего специалиста как готовности конструировать собственную траекторию успешности. Динамичность современного общества во всех сферах определяется чрезмерным психофизиологическим напряжением резервных возможностей юношеского возрастного периода.

Ларгеттность процесса, в рамках влияния на молодежь, обеспечивает федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по различным направлениям подготовки как бакалавров, так и магистров. Субъективная оценка состояния здоровья, определение особенностей образа жизни, факторов риска и предпочтений в использовании средств укрепления здоровья является одним из методов реализации государственной программы, направленной на «обеспечение национальных интересов; реализацию стратегических национальных приоритетов в сфере формирования здорового образа жизни; профилактики инфекционных заболеваний у населения Российской Федерации».

Субъективные установки и ориентации здоровьесбережения обучающихся, не занимающихся спортом в реальных условиях жизнедеятельности характеризуются консервативным представлением о параметрах психофизиологических функций. Первостепенной задачей в данном случае является формирование общекультурных и профессиональных компетенций в области целевого применения здоровьесберегающих технологий, которые актуально отражены в образовательных стандартах нового поколения для всех уровней образования [2, с. 332].

Здоровье курсантов является очень важным фактором, влияющим на образовательный процесс и в перспективе на экономическое развитие страны. В соответствии с положениями Посланий Президента страны Федеральному Собранию Российской Федерации (РФ), Стратегии национальной безопасности России, Указа Президента «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года» приоритетом в сфере образования определены, в частности, его инновационное развитие и финансовое обеспечение в нестабильных геополитических условиях развития страны. К числу основных результатов реализации перечисленных документов в части здоровья курсантов можно отнести:

– доступность эффективного образования, путем учета особенностей инклюзивного образования;

– разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательную деятельность, формирование навыков здорового образа жизни обучающихся.

Не вызывает сомнений, что успеваемость студента в учебе напрямую зависит от его физического состояния для всех курсантов вузов МВД. Процесс адаптации студентов к обучению в вузах МВД оказывает влияние на показатели физического, психического и социального состояния обучающихся с учетом особенностей образования.

Детерминированная взаимосвязь здоровья обучающихся и качества обучения оказалась особенно актуальной в современной эпидемиологической ситуации и ростом числа заболевших среди обучающихся, что объективно аргументирует необходимость вакцинации. Также следует отметить, что здоровье курсантов во время пандемии ухудшилось не только из-за распространения самого вируса, но и из-за перехода на дистанционное обучение. Дело в том, что значительно увеличилась нагрузка на курсантов, что в свою очередь повлекло за собой сильное переутомление курсантов, нарушение режима сна и так далее. Также следует отметить тот факт, что с переходом на удаленный формат обучения курсантам приходилось проводить очень много времени за компьютерами, ноутбуками или другими устройствами, без возможности активных занятий по физической культуре и спорту. Современные проблемы развития институциональной среды непрерывного образования в условиях развития цифрового образовательного пространства также исследуются современными авторами.

В вузах МВД должно уделяться особое внимание физической культуре и спорту. Руководство вузов всегда активно участвует в разработке различных мер поддержки здоровья своих курсантов. Ежегодно проводятся плановые диспансеризации, также в вузах проводят различные санитарно-противоэпидемические и профилактические мероприятия. В специальной литературе, посвященной исследованию проблем здорового образа жизни курсантов выявлены главные факторы, влияющие на состояние здоровья курсантов. Данная проблема, разумеется, трансформировалась в методах решения в условиях пандемии [3, с. 54].

К основным направлениям повышения здоровья обучающихся курсантов в условиях коронавирусной инфекции можно отнести:

- вакцинация студентов;
- обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета (дисциплины) «физическая культура» высшего образования;
- увеличение сети спортивных клубов и обеспечение их участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- развитие кадрового потенциала субъектов системы спорта;
- ресурсное обеспечение системы спорта;
- усиление взаимодействия между участниками образовательного процесса в осуществлении лечебно-профилактического сопровождения курсантов в целях повышения эффективности и качества образования в режимах онлайн и офлайн.

Реализации данных направлений, по нашему мнению, должно способствовать развитие риск-ориентированного подхода в управлении финансами вузов и государственно-частное партнерство. В целом представляется, что развитие новой эко-

системы в сфере высшего образования должно быть направлено на комплексный подход к формированию профессиональной траектории студента, а в будущем – молодого специалиста – в целях формирования его карьерной траектории с момента обучения с учетом создания условий повышения качества здоровья.

Связи между физической культурой и здоровьем были постоянными и разнообразными. В одни времена здоровье было основным аргументом, оправдывающим его наличие; в другие – преподаватели, как правило, дистанцировались от него, заявляя о своей образовательной деятельности в области обучения моторике. В настоящее время встает вопрос о том, являются ли здоровье и физическое благополучие частью процесса обучения физической культуры [4, с. 61].

Для получения организмом пользы от физической активности рекомендуется учитывать частоту, интенсивность, продолжительность и вид физической нагрузки. Физическая активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходованию энергии. Однако связь между физической активностью и здоровьем также касается психологических и эмоциональных аспектов здоровья. В России вклад физического и спортивного образования в здоровье учащихся подвергается сомнению, поскольку, чаще всего, он ограничивается только физической подготовкой.

В международной литературе выделяются две концепции, касающиеся связей между физической культурой и здоровьем. Биомедицинская (патогенная) модель фокусируется только на физическом здоровье. Она ориентирована на частоту и интенсивность физической активности как показателя здоровья, независимо от характера физической нагрузки. Модель, которая относится к целостной, оздоровительной концепции здоровья, ценит учет психологических, эмоциональных и когнитивных показателей по отношению к физической активности. Недавние исследования российских преподавателей физической культуры показывают, что им трудно учитывать в своем обучении цель здоровья, которую пропагандируют программы для занятий физической культурой. Это наблюдение заставляет нас усомниться в качественной подготовке преподавателей физической культуры. Первоначальная подготовка преподавателей физической культуры в университете состоит из двух отдельных частей.

В ежегодных докладах ученые регулярно выражают сожаление в связи с неадекватностью или даже устареванием научных знаний, которые даются курсантам. Кажется, что условия подготовки к конкурсным экзаменам заставили будущих сотрудников ОВД пренебрегать нынешними знаниями, которыми они располагают по диплому, с тем чтобы вернуться к знаниям, которые зачастую устарели или являются частичными. Остальная часть их подготовки сосредоточена на конкретных формах преподавания на занятии и, в соответствии, с дисциплинарными программами. Это уже не позволяет установить связь между поведением учащихся в отношении физической активности и теоретическими основами (психологическими, социологическими и так далее), которые позволяют анализировать такие явления, как:

- наличие или отсутствие интереса у студентов к физической активности;
- мотивация к занятиям физической активностью;

– потенциальные причины различного поведения девочек и мальчиков; специфика подросткового возраста в отношении физической активности.

В этих условиях здоровье иногда откладывается на второй план, но имеющийся опыт оправдывает такой выбор преподавания физической культуры, содержания или методов обучения. Вклад физической культуры в здравоохранение часто ограничивается вкладом физической нагрузки в сердечно-сосудистую систему, как среди учащихся, так и среди преподавателей физической культуры. Прежде всего, различные компоненты здоровья, такие как: физические, психологические, эмоциональные, социальные, интеллектуальные, духовные, как правило, ограничиваются тремя: физические, психические, социальные и плохо функционируют. Что касается психологической литературы о связи физической активности и здоровья, то несколько тем являются стратегическими для понимания ориентации физической активности. Эти темы будут иметь все основания для систематического преподавания в ходе начальной подготовки преподавателей физической культуры. Определены причины для занятий физической активностью: уменьшить стресс, поддержать вес в норме, быть энергичным, быть в хорошей форме, чувствовать себя хорошо, получить пользу для здоровья, профилактика заболеваний, проводить время с семьей, наслаждаться, улучшить свою сердечную систему, весело провести время, конкурировать с другими.

Эти причины не ограничиваются только физической подготовкой, они касаются всех аспектов здоровья. Более того, индивидуумом движет не одна, а несколько причин, которые применяются одновременно с различной интенсивностью. Стремление к здоровью и благополучию через физическую активность стало, по мнению некоторых социологов, культурным законом, проистекающим из ответственности и рациональности человека. Закон здоровья сочетается с социальным давлением в сторону худобы и внешнего вида. Исследования среди молодых людей указывают на существующие противоречия: тело, которое кажется «здоровым», может быть результатом «дурных причин», таких как искажение образа жизни или чувство вины; оно также может порождать действия, которые неблагоприятны для здоровья (неправильное питание, чрезмерные физические нагрузки и так далее).

Забота о своем теле по функциональным причинам является «хорошей» причиной, если она не становится навязчивой. Программы физической культуры предусматривают список физических активностей, без учета того, что их выбор варьируется в зависимости от возраста. Наиболее востребованные курсантами виды деятельности (например, командные виды спорта) все меньше и меньше практикуются после того, как курсанты покидают систему образования. Вопросы, которые взрослые ассоциируют со своим досугом и физической активностью, все больше и больше принимают во внимание борьбу со стрессом и необходимость переориентироваться на себя. Однако соответствующая физическая активность в физической культуре практически не рассматривается. Кроме того, давление дисциплинарных программ приводит к тому, что условия доступа к физическим нагрузкам игнорируются. На самом деле физическая активность, преподаваемая на занятиях физической культурой, практикуются в рамках, которые иногда ограничены для взрослых,

получающих заработную плату, которые вынуждены работать в течение длительного времени и нуждаются в транспортных средствах.

Кроме того, доступ к определенным структурам физической активности требует финансовых вложений. Другие виды деятельности, хотя и бесплатные, являются помехой: например, регулярная пробежка после рабочего дня иногда подразумевает пробежку в ночное время или в не совсем безопасном месте (общественный сад, лес и так далее., где нет освещения).

Размышления о том, как получить доступ к практике, и предложения о способах поддержания своего здоровья позволили бы более разумно подойти к выбору физических активностей для студентов или знаний, необходимых для самостоятельной практики. В дополнение к влиянию рабочих программ по преподаванию, можно отметить значительное влияние «мужских» концепций отношения к физической активности среди тренеров, таких как, акцент только на физическую форму. Это приводит к слабому учету специфики различных аудиторий и их отношения к вопросам физических нагрузок. Имеется обширная литература, в которой подробно описываются гендерные особенности способов участия в физических активностях. В результате социального давления и идеологий в обществе люди усваивают гендерные нормы, ожидания от организма, его возможности и ресурсы, которые должны быть оценены: мужчины склонны ассоциировать здоровье с физической формой, подчеркивая функциональные способности; женщины ассоциируют здоровье с худобой, управляя формой тела и сочетая физические нагрузки с питанием. [6, с. 86].

Однако тренеры и преподаватели сталкиваются со «спортом» через физическую активность на начальном этапе своей подготовки; многие из них продолжают заниматься самостоятельно, чтобы быть вовлеченными в спортивное движение [7, с. 137]. По этим причинам, физическая культура рассматривается с мужской точки зрения, оценивая конфронтацию, приверженность, принятие риска, победу и эффективность. Именно концепция связи с физической активностью подразумевает определенный тип здоровья и отношения к телу: усилия, а не равновесие, расходы, а не благополучие, конфронтация, а не умение слушать. Все эти данные способствуют тому, что преподаватели физической культуры, как мужчины, так и женщины, легче понимают связь между мальчиками и физической активностью (турбулентная, интенсивно занимающаяся). А взаимосвязь между девочками и физическими тренировками – более сдержанная, менее активная, и соответственно, воспринимается не в полной мере. [8, с. 139]. Физическая культура и методы обучения с выбором и регулированием учебных ситуаций в большей степени соответствуют ожиданиям мальчиков. Это способствует сохранению, а затем и подтверждению постепенного отстранения от физической активности доли девочек.

Таким образом, можно констатировать, что кратко упомянутые здесь темы могли бы способствовать более глубокому анализу того, что курсанты ищут через физические нагрузки и связи между физической активностью и здоровьем, которые они ценят. Что еще более важно, они могут помочь преподавателям моделировать свое преподавание, с тем, чтобы оно способствовало здоровью курсантов не только с точки зрения физической подготовки, но и путем предоставления им средств для

понимания типов связей между здоровьем и физической активностью и их разнообразия, как с точки зрения отдельных лиц, так и с точки зрения различных этапов жизни, социального происхождения, возраста и пола, при том условии, что эти темы будут рассмотрены в ходе обучения курсантов.

Литература

1. Звягина Е. В., Харина И. Ф. Реализация мониторинга здоровья студентов на основе «дорожной карты» // В сборнике: Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. IX Международная научно-практическая конференция. (Челябинск, 30 апреля 2020 г.). Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2020. С. 119-123.

2. Звягина Е. В. Особенности образа жизни студентов вуза физической культуры, не занимающихся спортом // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В. Н. Зуева. (Тюмень, 17-18 октября 2019 г.). Тюмень : Вектор Бук, 2021. С. 332-335.

3. Мыльцева З. И. Здоровье обучающихся как условие повышения качества высшего образования // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Тула, 21 окт. 2021 г.) / редкол.: И. Л. Федотенко [и др.]. Чебоксары : Среда, 2021. С. 53-55.

4. Савчук Н. А., Тихонович М. И. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 60-65.

5. Иноземцев С. В. Физическое воспитание в системе профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 24 июня 2021 г.). Орел, Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 85-88.

6. Алтунин А. Ю. Современные системы физической подготовки спортсмена стрелка // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 136-139.

7. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141.

References

1. Zvyagina E. V., Kharina I. F. [Implementation of student health monitoring based on the «roadmap»]. *Sistema menedzhmenta kachestva v vuze: zdorov'e, obrazovannost', konkurentosposobnost'*. IX Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya. (Chelyabinsk, 30 aprelya 2020 g.) [The quality management system at the university: health, education, competitiveness. IX International Scientific and Practical Conference (Chelyabinsk, April 30, 2020). Chelyabinsk, Ural State University of Physical Education Publ., 2020, pp. 119-123. (In Russia)].

2. Zvyagina E. V. [Features of the lifestyle of students of the University of physical culture who do not engage in sports]. *Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya*

sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta: tselevye orientiry, tekhnologii i innovatsii. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy pamyati d.p.n., professora V. N. Zueva. (Tyumen', 17-18 oktyabrya 2019 g.) [Strategy for the formation of a healthy lifestyle of the population by means of physical culture and sports: targets, technologies and innovations. Materials of the International Scientific and Practical conference dedicated to the memory of Doctor of Medical Sciences, Professor V.N. Zuev (Tyumen, October 17-18, 2019). Tyumen, Vector Beech Publ., 2021, pp. 332-335. (In Russia).

3. *Myl'tseva Z. I. [Health of students as a condition for improving the quality of higher education]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 24 iyunya 2021 g.) [Psychologically safe educational environment: design problems and development prospects. Collection of materials of the III International Scientific and Practical Conference (Tula, October 21, 2021). Cheboksary, Wednesday Publ., 2021. pp. 53-55. (In Russia).*

4. *Savchuk N. A., Tikhonovich M. I. Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v zhizni cheloveka i professional'noy podgotovke sotrudnika organov vnutrennikh del [The role of physical culture and sports in human life and professional training of an employee of internal affairs bodies]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 5 (50), pp. 60-65.*

5. *Inozemtsev S. V. Inozemtsev S. V. [Physical education in the system of professional training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 24 iyunya 2021 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian Round Table (Orel, June 24, 2021)]. Orel, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2021, pp. 85-88. (In Russia).*

6. *Altunin A. Yu. Sovremennye sistemy fizicheskoy podgotovki sportsmena strelka [Modern systems of physical training of an athlete shooter]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 3 (48), pp. 136-139.*

7. *Khrykov I. S. Rol' i mesto sporta v zhizni i zdorov'e cheloveka [The role and place of sport in human life and health]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 7 (52), pp. 138-141.*

УДК 796. 012.2

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ КАК ОСНОВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF UNIVERSITIES
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS AS A BASIS FOR ENSURING
THE PHYSICAL SAFETY OF FUTURE POLICE OFFICERS**

Моськин Сергей Александрович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Moskin Sergey Alexandrovich

senior lecturer

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются научные основы педагогического подхода изучения и развития скоростных качеств, в частности, скорости реакции и функциональных свойств человека, обеспечивающего профессиональную подготовку сотрудников полиции, спортсменов. В статье приведены методики развития быстроты в учебно-тренировочном процессе служат основой для развития этого качества применительно к служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел (ОВД). Особый акцент статья ставит на развитие специально-прикладных качеств сотрудника полиции средствами физической подготовки.

Abstract. The article discusses the scientific foundations of the pedagogical approach to the study and development of speed qualities, in particular, the reaction speed and functional properties of a person providing professional training of police officers, athletes. The article presents methods for the development of speed in the educational and training process, which serve as the basis for the development of this quality in relation to the performance of ATS employees. The article places a special emphasis on the development of specially applied qualities of a police officer by means of physical training.

Ключевые слова: физическая подготовка; служебно-прикладная деятельность; учебно-тренировочных занятий; двигательные навыки; скорость реакции.

Keywords: physical training; service and applied activities; training sessions; motor skills; reaction speed.

В современных условиях служебная деятельность сотрудников ОВД нередко проходит в экстремальных ситуациях: задержание правонарушителей (зачастую вооруженных), личная самозащита и защита граждан от противоправных действий, чрезвычайные обстоятельства, решение оперативно-служебных задач – все эти действия предполагают хорошо развитые физические качества сотрудников ОВД.

В настоящее время все более актуальной становится проблема развития и поддержания на достаточном уровне различных физических качеств и способностей сотрудников ОВД средствами и методами физической подготовки.

Среди вузов Министерства обороны уже много лет проводится олимпиада по военно-профессиональной подготовке среди курсантов 1 и 2 курсов вузов. Все конкурсы направлены на оценку уровня, функциональной подготовленности к деятельности военнослужащего на поле боя. Учитывая положительный опыт министерства обороны можно рекомендовать проведение такой олимпиады среди курсантов Министерства внутренних дел (МВД). По нашему мнению, содержание конкурсов, нужно изменить с учетом специфики деятельности сотрудников МВД [3, с. 58].

Олимпиада сотрудников МВД должна быть направлена на определение лучших команд и участников них:

- в овладении специфическими средствами воздействия, в том числе принуждения; в применении специальных средств;
- в применении боевых приемов борьбы; владения огнестрельным оружием и знанием вооружения;
- вынесения наказания за содеянное;
- умения оказывать медицинскую помощь;
- уметь ориентироваться на местности (в условиях города и пересеченной местности);
- знанием характеристик массовых легковых автомобилей и иметь навыки их вождения;
- в умении преодолевать искусственные и естественные препятствия; физической подготовленности к служебной деятельности.

Структура олимпиады будет состоять из теоретического и практического раздела. Теоретический раздел: знание «Закона о полиции» и основных руководящих документов регламентирующих деятельность сотрудников ОВД, теоретических основ огневой подготовки, оказание первой медицинской помощи, и так далее.

Соревнования по практическому применению приемов и действий служебно-прикладной подготовки, должны включать в себя: выполнение боевых приемов борьбы; специально адаптированный под действия сотрудников полиции «Биатлон», с учетом специфики действий сотрудников полиции дистанция бега сокращена до 400 м, и стрельбой из штатного оружия (ПМ); тактикоспециальные задания с использованием средств противохимической защиты (к примеру: зачистка задымленного помещения, оказание помощи и так далее); комплексное упражнение: бег на местности 1 км, преодоление препятствий, с попутным противодействием различным противоправным действиям, преодоление отрезка лестничной клетки многоэтажного дома, причем все из них выполнять в средствах индивидуальной бронезащиты; преодоление специальной полосы препятствий после бега на дистанцию 400 м; вождение легкового автомобиля на специальной площадке; ориентирование на местности (в условиях города) с использованием обще-доступной схемы города которую можно приобрести в любом киоске; стрельба из пистолета Макарова с использованием укрытий имитирующих естественные городские условия (по

правилам практической стрельбы); стрельба по появляющимся (поворачивающимся) мишеням.

По результатам такой олимпиады делать запись в личном деле с отметкой занятого места. При наличии призового места можно будет сделать вывод о все-сторонней подготовленности и как следствие рассматривать такую кандидатуру на подходящую должность после выпуска из учебного заведения.

Основу подготовки к участию в олимпиаде будет составлять физическое развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости и выносливости. Работа специалистов кафедры физической подготовки будет центральной в подготовке членов сборной команды. Успешное выступление команды вуза в таких мероприятиях повысит статус кафедр отвечающих за подготовку спортсменов и мотивацию службы в органах внутренних дел. Физически прочувствовав выполнение приемов и действий служебно-прикладной деятельности сотрудника МВД можно будет определить значение физической подготовки и занятия спортом.

В связи с вышеизложенным, можно сделать вывод, что положительный опыт проведения олимпиады по военно-профессиональной подготовке среди вузов МО, может быть успешно реализован среди вузов МВД. Предложенные практические упражнения, являются примерными и требуют тщательной доработки. Олимпиада по служебно-прикладной подготовке среди курсантов МВД по своей структуре это проведение соревнований по нескольким видам деятельности сотрудников полиции, где можно увидеть положительный процесс переноса физической подготовки на практические навыки тактико-специальной подготовки. Важность проведения олимпиад предусматривающих соревнования по служебно-прикладной подготовке предопределена современными требованиями к образованию силовых структур.

Также мы полагаем необходимым обратить особое внимание на специфику тренировки скоростных реакций.

Скоростные качества являются сложными по своей структуре, включают в себя время двигательной реакции, быстроту одиночного движения, частоту движений и тому подобное. При развитии скоростных способностей сотрудников полиции для действий во внестатных ситуациях оперативнослужебной деятельности учитываются сложность и многоплановость тренировочной работы, при этом делается акцент на приобретение и развитие новых двигательных умений и навыков.

Скорость реакции – это временной промежуток между появлением сигнала и началом мышечной реакции на этот сигнал. Также можно сказать, что скорость реакции – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Основным фактором, влияющим на скоростную реакцию, является количество возникающих нервных импульсов, каждый из которых требует своей быстрой реакции. В отличие от рефлексов, где информация идет из спинного мозга прямо к мышце и не вовлекает головной мозг, реакции на внешний сигнал должны быть в первую очередь обработаны головным мозгом. В спортивном контексте сигнал может быть либо визуальным (зрение), либо слуховым (слух), либо кинестетическим (осознание), в зависимости от вида деятельности. Как только сигнал

воспринимается через сенсорную систему (часть нервной системы, отвечающую за обработку сенсорной информации), мозг быстро обрабатывает информацию и реагирует, посылая сообщение по спинному мозгу к мышцам, вызывая их сокращение [1, с. 77].

Необходимо ознакомиться с разновидностями времени реакции человека на поступающий раздражитель. Время простой реакции относится к реагированию на один определенный сигнал и обычно оно очень быстрое (около 0,13–0,18 с). Это связано с тем, что существует только один сигнал и одна реакция на него, что упрощает и ускоряет процесс передачи импульса в центральную нервную систему. Например, реакция на выстрел стартового пистолета во время спринтерского бега на 100 м – это задача на время простой реакции. Время сложной реакции, также известное как время выбора, то есть промежуток времени, необходимый, чтобы ответить на избранный сигнал из множества сигналов наилучшим возможным способом. Однако поскольку мозг получает большое количество информации из окружающей среды, то ему требуется соответственно больше времени для обработки поступающего сигнала. Заторможенность в любом из этих процессов будет влиять на время отклика. Скорость движений зависит от разных систем организма, каждая из которых имеет свои уникальные функции. Быстрота движений связана со спецификой центральной нервной системы, с особенностями строения мышц (количество быстрых и медленных мышечных волокон), их эластичностью, характером и интенсивностью протекания биологических процессов в организме, с возрастом и полом человека, а также с генетическими предрасположенностями.

Также факторами, влияющими на общую скорость реакции, являются:

- психологическое состояние человека;
- уровень физической подготовки;
- интенсивность нервных импульсов;
- ожидание поступления нервных импульсов;
- имеющийся опыт;
- температура тела;
- чем холоднее, тем медленнее скорость реакции;
- тип темперамента личности – экстраверты реагируют быстрее;
- состояние бдительности;
- длина нервных путей;
- общий уровень усталости человека.

На скорость реакции большое влияние оказывает скорость нарастания напряжения в мышцах, их расслабление, быстрота чередования данных фаз, уровень сокращения волокон в мышцах, а также их синергия в процессе выполнения движений.

Развитие скоростных способностей сотрудников полиции для действий в нештатных ситуациях оперативно-служебной деятельности должно учитывать следующие аспекты.

1. Качество работы над такими скоростными способностями сотрудника, как время двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движений,

целостность действий; при этом делается акцент на приобретении и развитии новых двигательных навыков в процессе обучения сотрудника.

2. Посещение дополнительных занятий и систематическая индивидуальная отработка упражнений, направленных на развитие быстроты движений, времени двигательной реакции, подвижности в суставах, координационных способностей, а также на общую атлетическую подготовку и боевые приемы борьбы.

3. Постоянное совершенствование имеющихся двигательных способностей сотрудника полиции с акцентом на быстроту выполнения в условиях лимита времени, а также отработка тактических упражнений в составе группы. К примеру, решение оперативных задач в составе группы наблюдения, секрета, группы преследования и другие.

Скорость реакции сама по себе является важнейшей особенностью организма любого спортсмена, и общее время реакции можно постоянно совершенствовать на практике. Тренеру-преподавателю и спортсменам необходимо проанализировать тип навыков и требования к своему виду спорта и решить, какими упражнениями можно эффективнее развить скорость реакции.

В качестве примера совершенствования уровня реакции с учетом специфики личностных особенностей и вида спорта можно рассмотреть следующие правила развития высокой скорости реакции:

- сосредоточение на звуке
- в начале спринта необходимо сконцентрироваться на голосе подающего команду, звуке стартового выстрела, а также следует научиться отделять их от фонового шума толпы и негативных мыслей;
- обнаружение релевантных сигналов, например, вратарь учится анализировать язык тела игрока при пенальти;
- принятие быстрых решений – работа над стандартными элементами и игровыми ситуациями;
- изменение фокуса внимания, например, сначала на противнике, потом на окружающей обстановке;
- создание оптимального уровня мотивации – «психологическая подготовка» спортсмена;
- разминка требуется, чтобы убедиться, что органы чувств и нервная система готовы передавать информацию, а мышцы – реагировать на нее.

Упражнения, приемы и действия из разделов физической подготовки частично, а в некоторых случаях и полностью входят в структуру тактико-специальной подготовки сотрудников МВД России. Быстрые перемещения от укрытия к укрытию, преодоление естественных и искусственных препятствий, задержание, обезоруживание и сопровождение – это лишь немногие элементы структуры двух дисциплин: физической подготовки и тактико-специальной подготовки. Анализ характеристики физических упражнений, рекомендуемых для подготовки сотрудников полиции в приказе № 450 от 1 июля 2017 г. и выводов из многочисленных проведенных учебно-тренировочных занятий позволил сформировать структуру физических упражнений для развития скоростных реакций у сотрудников МВД России. Цель

упражнений на скорость реакции – улучшить время реакции на внешний раздражитель.

Упражнения могут включать управление объектом (например, мячом в футболе или шайбой в хоккее). Сигнал к реакции может быть визуальным (движение объекта), голосовым (определенной командой) или звуковым (стартовый пистолет). Особое внимание должно быть уделено упражнениям, которые используются для развития быстроты реакции; скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнениям, характеризующимся взрывным характером. Для того, чтобы спортсмены были готовы выполнять скоростную работу или соревноваться на высоких скоростях, они должны правильно разогреться. Эффективная разминка состоит из серии динамических и активных движений, которые начинаются с малого воздействия, упражнений низкой интенсивности, естественным образом переходящих к высокой интенсивности, имитирующих интенсивность предстоящей нагрузки или соревнований. Важное место отводится упражнениям на развитие ловкости спортсмена, поскольку она является важнейшим элементом дальнейшего совершенствования скоростных особенностей. Развитие ловкости закладывает основу двигательных навыков, необходимых для успеха в любом виде спорта. Неспособность легко координировать движения оказывает влияние на быстроту движений, поэтому независимо от того, каким видом спорта занимается человек, специальные тренировки по ловкости помогут развить баланс, координацию и скорость.

Специальные спринтерские упражнения могут быть использованы для выработки правильных моделей движений конечностей. Технические упражнения для бегунов обычно выполняются с использованием трех видов деятельности: ходьба, прыжки и бег. Каждое упражнение помогает развить необходимые компоненты правильной и экономичной техники бега, скоростные способности. Тренировка на развитие скоростных способностей сильно истощает центральную нервную систему (ЦНС), и по мере накопления усталости тренировки быстро теряют свою эффективность.

Любая скоростная работа должна быть выполнена с полным восстановлением, без которого мышцы и ЦНС начнут быстро уставать, снижая эффективность дальнейших тренировок. По этой причине скоростные работы не следует включать в тренировки при наличии сильной усталости, изнеможения организма. Чтобы оптимизировать тренировочный процесс, полное восстановление должно соблюдаться как в тренировках, так и в повседневной жизни спортсмена. Восстановление после серьезной скоростной тренировки занимает 36-48 часов. В результате исследования спортивной литературы нами были отобраны методы, позволяющие наиболее результативно развить скоростные способности сотрудников полиции [2, с. 54-57].

Классификация ранее упомянутых методов следующая:

- 1) метод строго регламентированного упражнения, заключающийся в отработке упражнения, приема или заданной тактики с наибольшей скоростью;
- 2) соревновательный метод базируется на применении состязательной отработки приемов или упражнений с дальнейшим выявлением победителя;

3) игровой метод предполагает отработку упражнений или приемов с наибольшей скоростью движений в формате игры.

Упражнения на быстроту реакции вначале выполняют в облегченных условиях (например, в удобных исходных положениях). Далее скоростные способности проявляются в виде осуществления в составе направленного двигательного действия или элемента (старт, мгновенное выполнение боевых приемов борьбы, скоростное перемещение при выполнении тактических упражнений и так далее). Сокращение времени простой реакции должно происходить за счет целенаправленной, а главное, систематической тренировки на протяжении всей служебной деятельности. Цель развития скоростных способностей – достичь максимальной скорости за минимально короткий промежуток времени. Ключевыми элементами совершенствования скоростных навыков являются:

- правильно заданное исходное положение – биомеханика (акцент должен быть сделан на установлении удобного стартового положения);
- подталкивание центра тяжести – принятие почти линейной позы с головы до ног с наклоном вперед;
- скорость движений ног и увеличение длины шага;
- тренировка энергетической системы мощности / взрывной силы;
- выполнение упражнений на расширение диапазона движений, развитие силы.

Отдельное внимание стоит уделить процессу переноса скорости реакций человека. К примеру, если однажды сотрудник полиции быстро и четко отреагировал на поступивший сигнал, то в аналогичной последующей ситуации он отреагирует также. Большая часть оперативно-служебной деятельности сотрудника – это сложные двигательные действия, характеризующиеся постоянной и внезапной сменой ситуации. Большинство сложных двигательных действий – реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). Тренировка такого вида скоростных способностей связана с моделированием различных актуальных ситуаций на учебно-тренировочных занятиях и совершенствованием целостных двигательных умений. Учитывая, что время реакции выбора во многом зависит от возможных вариантов реакции, из которых должен быть выбран лишь один, необходимо учить пользоваться «скрытой информацией» на уровне интуиции о возможной перемене обстановки, о вероятных действиях противника (правонарушителя). Такую информацию можно извлечь из наблюдений за ситуацией, происходящей на местности, позой, мимикой, общей манерой поведения правонарушителя. Во время тренировки на улучшение скорости реакции ситуация, в которой задействован тренируемый, со временем усложняется, становится более запутанной и неожиданной. Увеличивается количество вариантов развития событий и соответственно количество ответных реакций со стороны тренируемого. Способность быстро и правильно отреагировать на сложную ситуацию обуславливается физическими способностями организма, а именно – ловкостью, силой и уровнем выносливости. Ведущими методиками совершенствования скорости движений выступают те приемы или упражнения, которые отрабо-

тываются с максимальной скоростью (или около максимальной); упражнения на общее развитие спортсмена и специально-подготовительные.

Развитие скоростных способностей сотрудников полиции может происходить при помощи «ускоряющего последствия» и варьирования отягощений. Такой метод предусматривает тренировку упражнений, приемов или действий с повышенным увеличением сопротивления (увеличением массы снаряда, средств индивидуальной бронезащиты и так далее).

Еще один метод развития быстроты – сенсорная активизация скоростных способностей или «лидирование». Он предусматривает мгновенное проявление скоростных способностей с целью преследования. Такой метод развития скорости можно применять только при тренировке скоростных перемещений. Следует отметить, что объем скоростных упражнений, приемов или действий, выполняемых в рамках одного учебно-тренировочного занятия, не должен занимать всю основную часть. Это обусловлено предельной интенсивностью и психической напряженностью, выполнение их в состоянии утомления нецелесообразно в связи с падением скорости движений. Режим работы и отдыха на занятии при выполнении скоростных упражнений должны быть такими, чтобы можно было выполнить очередное упражнение со скоростью не менее высокой, чем предыдущее.

Таким образом, время реакции является результатом совместной работы трех компонентов: визуального, слухового, кинестетического. Если один из них будет замедлен, время реакции в результате будет больше. Также скорость реакции требует ответа от самих мышц, следовательно, быстрое время реакции часто связано с хорошими рефlekсами. Средствами развития скоростных способностей у сотрудников полиции для действий в нестандартных ситуациях оперативно-служебной деятельности являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью. Они делятся на три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные части скоростных способностей;
- комплексного воздействия на все основные части скоростных способностей; сопряженного воздействия.

Основными методами развития скоростных способностей будут:

- метод строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Литература

1. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // *Наука-2020*. 2018. № 1-2 (17). С. 77-80.
2. Еремин Р. В. Развитие и совершенствование физических качеств курсантов вузов МВД России // *Наука-2020*. 2019. № 8 (33). С. 53-58.
3. Подрезов И. Н. Совершенствование профессионально-значимых двигательных качеств слушателей образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки // *Наука-2020*. 2018. № 1-1 (17). С. 57-61.

References

1. Barkalov S. N. Aktual'nye aspekty optimizatsii obrazovatel'nogo protsessa po fizicheskoy podgotovke v vuzakh MVD Rossii [Actual aspects of optimization of the educational process of physical training in universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2018, no. 1-2 (17), pp. 77-80.
2. Eremin V. R. Razvitie i sovershenstvovanie fizicheskikh kachestv kursantov vuzov MVD Rossii [Development and improvement of physical qualities of cadets of educational institutions of the MIA of Russia]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2019, no. 8 (33), pp. 53-58.
3. Podrezov I. N. Sovershenstvovanie professional'no-znachimyykh dvigatel'nykh kachestv slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii v protsesse fizicheskoy podgotovki [Improvement of vocational important motor qualities of students of educational institutions of the MIA of Russia in the process of physical training]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2018, no. 1-1 (17), pp. 57-61.

Научное издание

Сетевое издание «Автономия личности»
по материалам III Международной научно-практической конференции

БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ
№ 1 (27) 2022

В авторской редакции

Подписано к изданию 04.03.2022 г.
Объем 15,1 печ. л.

Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Автономия личности»

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Автономия личности» – www.avtonomialichnosti.ru
e-mail: info@mabiv.ru