



АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

ISSN 2413-6409

Сетевое издание
№ 1 (29) 2023

БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ:
ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ,
ПРАКТИКИ



КАДЕМИЯ
МАБИБ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

Сетевое издание
№ 1 (29) 2023

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 IV Международной научно-практической конференции «БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ» (10 февраля 2023 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.



© Сетевое издание «Автономия личности», 2023
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

Пахомов В. И. РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ЛИЧНОСТИ, КАК НЕОТЪЕМЛЕМОГО ЭЛЕМЕНТА КОМПЛЕКСНОГО ФОРМАТА ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКА ОВД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	6
Еремин Р. В. К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ В СИТУАЦИЯХ ЗАЩИТНО-АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	13
Моськин С. А. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ МВД	21
Алдошин А.В., Носов С. А. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	26
Гуняев Е. В. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	32
Иванов А. В., Фаттахов Ф. Б., Юнус М. А. ОТНОШЕНИЕ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ ZUMBA	38
Губенков А. О. ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ГРАЖДАН И СПЕЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ	46
Николаев С. А. СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ И НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В РАМКАХ ИХ РЕФОРМИРОВАНИЯ	52
Савчук Н. А. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РФ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВООПАСНЫХ ПРЕДМЕТОВ	59
Сапов А. В. О ВОПРОСЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ	64
Хрыков И. С. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ	70
Чернышев С. Г. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИ НЕСЕНИИ СЛУЖБЫ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ	75

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Балуев А. С. ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ	81
---	----

Струганов С. М., Зверева А. В., Гаврилов Д. А. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ У СОТРУДНИКОВ ОВД	87
Алтунин А. Ю. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ	98
Губанов Э. В., Евсеев З. К. ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ	103
Струганов С. М., Туров Д. А., Семенов А. И. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ОВД	110
Филина Е. Д. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ	116

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Близгарева С. А., Круглякова Э. В., Коробейникова Е. И. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ	120
Козинец У. Д., Пахомов В. И. ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В УСЛОВИЯХ ЕГО СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	130
Алдошина Е. А., Прилепский А. С., Азаматов А. А. Угли ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	136
Матвеева П. В., Нагайцева И. Ф. ПЛАВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	141
Тихонович М. И. ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛИТИКА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	146

ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Кузнецов М. Б. К ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ НА ЛИЧНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ	152
Подрезов И. Н. ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ГИБДД	158
Еремин Р. В. ИССЛЕДОВАНИЯ РОЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ И СТРУКТУРНЫМИ ЗАКОНОМЕРНОСТЯМИ	163

Кулакова А. В., Моськин С. А. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ КУРСАНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД В ЦЕЛЯХ СТАБИЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	170
Селезнева А. А., Алдошин А. В. ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	175
Попов А. М., Соломченко М. А., Прохоров Р. А. ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ 14-15 ЛЕТ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК	180
Панферов Р. Г. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ПСИХОДВИГАТЕЛЬНЫМ КАЧЕСТВАМ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ	189
Хромова Е. П., Кузнецов М. Б. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	194
Губенков А. О., Колмыков И. А. О НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОПЕРАЦИИ	201
Иноземцев С. В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ СРЕЛКА	208
Фроленков В. Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РФ	213
Носов С. А., Герасимов И. В. СПОСОБ РАЗВИТИЯ И ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГТОВКЕ	218
Махов С. Ю., Баркалов С. Н. ЗАЩИТНО-МОБИЛИЗАЦИОННЫЕ ДЕЙСТВИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИ ВНЕЗАПНОМ АГРЕССИВНОМ НАПАДЕНИИ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА	223
Кофанова А. А., Панферов Р. Г. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ ОВД	233

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

УДК 796.819.

**РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ЛИЧНОСТИ,
КАК НЕОТЪЕМЛЕМОГО ЭЛЕМЕНТА КОМПЛЕКСНОГО ФОРМАТА ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКА ОВД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ****DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL FACTORS OF PERSONALITY AS AN ESSENTIAL
ELEMENT OF THE COMPLEX FORMAT OF TRAINING OF ATS EMPLOYEE OF THE RUSSIAN
FEDERATION***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 рассмотрена взаимосвязь вопросов физической и психологической подготовки сотрудника органов внутренних дел (ОВД) к борьбе с правонарушителями в различных аспектах служебной деятельности. Определены некоторые формы недостаточной физической и психологической подготовленности сотрудника полиции к обеспечению личной безопасности при осуществлении действий по предотвращению преступлений и правонарушений. Отмечена значимость формирования готовности у сотрудников ОВД осуществлять грамотное и своевременное противодействие, в том числе в процессе ведения единоборства с правонарушителем. Определено, что профессиональные действия сотрудников ОВД в борьбе с преступником основываются, прежде всего, на психологической готовности и физической подготовке, где данные составляющие находятся в непрерывном взаимодействии и непосредственно влияют на конечный результат. Делается вывод о том, что комплексные учебно-тренировочные занятия мотивируют обучающихся на широкий спектр овладения знаниями и умениями, укрепляя психологическую и физическую составляющие противодействия правонарушителю.

Abstract. The article examines the relationship between the issues of physical and psychological training of an internal affairs officer to combat offenders in various aspects of official activity. Some forms of insufficient physical and psychological preparedness of a police officer to ensure personal safety in the implementation of actions to prevent crimes and offenses have been identified. The importance of forming the readiness of the police officers to carry out competent and timely counteraction, including in the process of conducting a single combat with the offender, was noted. It is determined that the professional actions of the police officers in the

fight against the criminal are based primarily on psychological readiness and physical training, where these components are in continuous interaction and directly affect the final result. It is concluded that comprehensive training sessions motivate students to acquire a wide range of knowledge and skills, strengthening the psychological and physical components of countering the offender.

Ключевые слова: физическая подготовка; психофизические факторы; сотрудник полиции; психологическая готовность; правонарушитель; противодействие преступности; комплексные учебно-тренировочные занятия; служебная деятельность; личностный компонент.

Keywords: physical training, psychophysical factors, police officer, psychological readiness, offender, crime prevention, comprehensive training sessions, official activity, personal component.

Формирование личности – это сложный процесс взаимодействия индивида с себе подобными в процессе социализации. На развитие личности влияют следующие факторы: воспитание, наследственность, среда, деятельность человека. Воспитание – это целенаправленный специально-организованный педагогический процесс формирования личности. К наследственности относят те морфологические признаки, задатки, темперамент, характер, способности, которые передаются от родителей к детям. Условия, окружающие человека и оказывающие влияние на его развитие – это среда, которая, в свою очередь, бывает трех видов: биологическая, социальная и педагогическая (семья, коллектив, учителя). Деятельность – это возможность существования человека, его физическая и интеллектуальная активность, направленная на изменение себя и окружающего мира. В научном сообществе выделяют восемь психосоциальных стадий развития личности: младенчество, раннее детство (от 1 до 3 лет), возраст игры (от 3 до 6 лет), школьный возраст, юность, молодость, зрелость, средние годы жизни (от 26 до 64 лет), старость. Следует отметить, что только в старости приходит настоящая зрелость и полезное чувство «мудрости прожитых лет».

Существенное влияние на формирование личности оказывает процесс социализации. Одно из обязательных условий развития социальной культуры, а также способ преодоления и предупреждения конфликтов между личностным и социальным – это и есть социализация личности. В процессе социализации происходит преобразование социального опыта человека в социальные навыки, ценностные ориентации и собственные установки. Результат социализации напрямую зависит от активного участия в жизни общества и является существенным фактором развития личности. Сферы воспитания и социализации всегда пересекаются, и поэтому социализацию следует определять как процесс, имеющий целью духовное и физическое здоровье как общества в целом, так и личности в отдельности. На пересечении областей социализации и воспитания находится процесс индивидуализации личности.

Основным фактором социализации, становления и развития человека является его трудовая деятельность. Сотрудники полиции, также как и каждый гражданин общества проходят процесс социализации, начиная с обучения в образовательной организации МВД России и заканчивая службой в структурном подразделении. На начальном этапе социализации сотрудника полиции следует обратить особое внимание на развитие психофизических качеств, оказывающих непосредственное влия-

ние на всю его последующую служебную деятельность, таких как смелость, решительность, сила, быстрота, ловкость и выносливость.

Общей целью физической подготовки в вузах МВД России является формирование готовности выпускника к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе, боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Нельзя не отметить неразрывную взаимосвязь вопросов физической и психологической подготовки сотрудника ОВД к борьбе с правонарушителями в различных аспектах. Очевидным является аргумент, что готовность выпускников вузов МВД к осуществлению противодействия преступности с помощью тех или иных мер непосредственно связана с комплексным развитием физических и психологических качеств. При этом, необходимо учитывать и то, что совершение сотрудниками ОВД ошибочных действий в процессе противодействия преступности (в том числе, физического противодействия) зачастую связано не с наличием недостатков физических качеств, а с комплексом психологических причин, и наоборот [1].

Сотрудники органов внутренних дел выполняют свои профессиональные обязанности в различных и, зачастую, экстремальных условиях, осложненных влиянием психофизических стрессовых факторов, в связи с чем, сами могут быть отнесены к группе риска. Одной из причин стрессового состояния в экстремальной ситуации является несогласованность между индивидуальными особенностями личности и характером требований, предъявляемых к сотруднику на службе. Сотрудники, склонные к интеллектуальной, аналитической работе, недостаточно владеющие боевыми приемами борьбы иногда не в состоянии провести задержание правонарушителя, либо оказать необходимое сопротивление при нападении, так как, в экстремальной ситуации, теряются и неэффективно применяют боевые приемы борьбы. Опыт психологического сопровождения сотрудников служб, которые по специфике их служебной деятельности попадают в экстремальные ситуации, наглядно демонстрирует, что своевременные комплексные психопрофилактические меры, включающие в себя, в том числе, и проведение систематических учебно-тренировочных занятий, профессиональное самосовершенствование, несомненно, предпочтительнее последующего психотерапевтического вмешательства в случае получения психологической травмы. Психологический отбор на службу в полицию в большей степени ориентирован на выявление различных психологических и физических патологий, чем на определение профессионально значимых качеств личности, в частности способности вступить в борьбу с правонарушителем. В связи с вышеизложенным, актуальным является разработка практических способов прогнозирования успешности служебной деятельности сотрудника полиции. Для достижения поставленной цели необходимо выявить психофизиологические особенности сотрудника в зависимости от профиля и стажа службы, провести анализ его социального статуса, определить взаимосвязь между психологическими особенностями, профессиональной успешностью сотрудника, разработать способ прогнозирования профессиональной успешности для различных подразделений органов внутренних дел в зависимости от психофизиологических и психологических пара-

метров личности.

Служба в полиции формирует специфические психофизиологические и социальные особенности сотрудников, на основе анализа которых возможно прогнозирование их профессиональной успешности. Воздействие комплекса факторов повседневной служебной деятельности вызывает изменения состояния психических и физических функций сотрудников ОВД. С увеличением продолжительности служ-бы изменяются социальные и другие характерные особенности сотрудников, растет групповая сплоченность подразделений. Прогнозирование профессиональной успешности сотрудников подразделений ОВД может быть использовано для дифференцированного подхода в распределении личного состава по участкам работы и снижения общей реакций на экстремальные факторы службы.

Повседневные экстремальные факторы службы в органах внутренних дел формируют специфическую схему поведения, зависящую от профиля подразделения и срока профессиональной деятельности. С увеличением срока службы у сотрудников увеличиваются эмоциональные состояния, характеризующиеся беспокойством и тревожными предчувствиями. Вместе с тем уменьшается физическая активность сотрудника, ухудшается память и внимание. Все это приводит к неспособности сотрудника своевременно и эффективно вступить в борьбу с правонарушителем.

В таком случае только систематические практические занятия по развитию силы, быстроты, выносливости, совершенствованию боевых приемов борьбы позволят сотруднику полиции поддерживать на должном уровне способность к квалифицированному выполнению профессиональных служебных обязанностей.

Представляется, что конкретный комплекс действий, направленных на противодействие преступности, обладает индивидуально-определенным характером и требует быстрых реакций, где важно адекватно воспринимать реальные события и быстро реагировать на них. Недостаточная подготовленность выражается в потере способности ориентироваться в обстановке надлежащим способом, совершении хаотичных действий, несвоевременном применении физической силы и мер специального реагирования, а также, во внутренних эмоциональных переживаниях, препятствующих оказанию противодействия преступнику и др. Таким образом, в борьбе с преступностью важную роль играют вопросы формирования готовности у сотрудников ОВД осуществлять грамотное и своевременное противодействие, в том числе, в процессе ведения единоборства с правонарушителем. Между тем, развитие необходимых качеств выступает не просто формальным обстоятельством, а требует грамотного подхода и целенаправленного воздействия. В специальной литературе неоднократно отмечалась повышенная значимость данного направления и предлагались меры по совершенствованию и развитию необходимых навыков и способностей. В научных работах таких исследователей как: А. В. Алдошин, С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, А. Ф. Калашников, А. Н. Кучмезов, В. С. Макеева, В. А. Хромов, в целом отмечено, что учебные занятия по физической подготовке на старших курсах вузов Министерства внутренних дел (МВД) России, задачей которых является совершенствование профессионально-прикладных двигательных действий, умений и навыков, необходимо организовывать по типу комплексных (смешанных), которые включали бы в себя упражнения из различных разделов модуля «Физическая подго-

товка». С указанными мнениями нельзя не согласиться. Также необходимо отметить некоторые элементы подготовленности сотрудника ОВД в противодействии преступнику. Итак, с позиции комплексного подхода, при возникновении ситуации, когда имеет место возможность физического противодействия сотрудника ОВД и правонарушителя, необходима реализация следующих процессуальных действий: верная оценка с юридической позиции происходящих действий; достижение уверенности в верности собственных действий при пресечении противоправных действий правонарушителя (в том числе, в вопросах применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия; единовременное достижение оценки текущей ситуации и построение правильного и адекватного алгоритма действий в отношении правонарушителя с последующей его реализацией [2]).

Соответственно, можно говорить о наличии элементов как психологической готовности к противодействию преступной деятельности, выраженной в скорости принятия решения, на основании предварительной оценки и анализа (несомненную роль играет скорость мыслительных процессов), так и возможность конкретных мер физического воздействия на правонарушителя. Таким образом, невозможно рассматривать противодействие преступности (применительно к конкретной ситуации) в отрыве от комплексного формата подготовки сотрудника ОВД, основанной на психофизических факторах. В таком свете, особую значимость приобретает необходимость развития навыков практической деятельности сотрудника ОВД. Можно отметить, что реализация такой подготовки должна производиться на теоретическом и практическом уровне [3]. Такое положение подразумевает, что необходима информационная подготовленность в части теоретических подходов к осуществлению противодействия преступности, знания психологических аспектов противодействия правонарушителю, основанных на криминологических познаниях и постулатах, почерпнутых из иных наук. Между тем, методика формирования готовности к пресечению противоправных действий у сотрудников ОВД (в том числе, посредством физического противодействия преступнику) подразумевает необходимость проведения практических занятий в учебной аудитории (отработка навыков юридической оценки ситуации и прочее) и в спортивном зале (с целью развития прикладных двигательных навыков и качеств). Помимо этого практические занятия проводятся улице, полигоне.

Особенно важна роль комплексных учебно-тренировочных занятий и ситуативных игровых тренингов. Проверку индивидуальной подготовленности сотрудника ОВД к выполнению профессиональных задач следует проводить в условиях наиболее приближенным к реальной служебной деятельности. Например, при отработке комплекса двигательных действий, необходимых сотруднику для защиты, либо задержания правонарушителя следует использовать фактор внезапности и различные рабочие площадки (помимо спортивного зала), такие как лестничные пролеты и узкие коридоры в помещении, психологическую полосу препятствий, где помимо физической нагрузки обучающийся испытывает психологическое воздействие и, при этом, должен эффективно и грамотно применить боевые приемы борьбы, а также провести защитные действия от ударов ножом, рукой, ногой, головой, освободиться от обхвата, захвата и так далее.

Здесь необходимо отметить, что готовность сотрудников ОВД к ведению единоборства с правонарушителями основана на двух важнейших элементах – психологической готовности и физической подготовке. При этом, составляющие данные находятся в непрерывном взаимодействии и определяют конечный результат правоохранительной деятельности сотрудника ОВД. В связи с чем, особую значимость приобретает разработка методических рекомендаций по комплексному развитию качеств, направленных на противодействие правонарушителю [4].

Следует отметить, что психолого-педагогические основы определяют особенности физической подготовки и мотивируют ее на процесс преподавания в образовательных организациях МВД России, позволяют приобретать с психологических позиций компетентность основных форм и содержание занятий по физической подготовке, а также, предъявляют требования к курсантам, проходящие курс обучения по этой дисциплине. С теоретических позиций курсанты, приобретают и осваивают, необходимые знания (компетентность – опыт творческой практики) для решения самостоятельного практического (учебно-тренировочного) процесса в способности развивать самостоятельность, саморазвитие, самовоспитание освоения компетенций в процессе самосовершенствования [5].

Опираясь на вышеперечисленные доводы, следует сделать вывод о том, что комплексные учебно-тренировочные занятия, а также ситуативно-игровые тренинги и испытания индивидуальной целостной подготовленности сотрудников ОВД к решению профессиональных задач в реальных условиях оперативно-служебной деятельности психологически мотивируют обучающихся на широкий спектр овладения знаниями и умениями использовать средства физической подготовки для освоения индивидуального и коллективного опыта и умения их творчески применять для поддержания своего здоровья, вести здоровый образ жизни и испытывать потребность в повышении двигательных-координационных качеств [6]. Личностный (психологический) компонент курсантов реализует компетентность через процесс выбора содержания и форм координации движений, воспитания волевых качеств, саморазвития, самовоспитания и самосовершенствования.

Литература

1. Баркалов С. Н., Струганов С. М. Особенности формирования психофизической готовности курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 6. С. 3-10.

2. Украинский С. В., Струганов С. М., Баркалов С. Н. Формирование у сотрудников органов внутренних дел профессиональных качеств, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2021. № 2 (52). С. 139-142.

3. Алдошин А. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России к выполнению оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 11-17.

4. Моськин С. А. Роль физического воспитания в подготовке курсантов образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России // Автономия

личности. 2021. № 3 (26). С. 150-156.

5. Кочеткова О. В., Еремин Р.В. Влияние занятий по физической подготовке на развитие и совершенствование морально-психологической устойчивости курсантов // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 68-71.

6. Герасимов И. В. Ситуативно-игровые тренинги и испытания индивидуальной целостной подготовленности сотрудников ОВД к решению профессиональных задач в реальных условиях оперативно-служебной деятельности // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 208-213.

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ В СИТУАЦИЯХ ЗАЩИТНО-АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

ON THE ISSUE OF THE FORMATION OF PERSONAL SECURITY OF A POLICE OFFICER IN SITUATIONS OF DEFENSIVE AND ATTACKING ACTIONS

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. Основной целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД), является подготовка личного состава к эффективному выполнению задач по охране общественного порядка и безопасности, борьбе с преступностью и защите законных интересов граждан, в т.ч. в экстремальных условиях (задержание опасных преступников, при массовых беспорядках и так далее).

Анализ данных о гибели и ранениях сотрудников органов внутренних дел позволил сделать вывод, что основной их причиной являются неумелые действия при задержании правонарушителя. Это свидетельствует о том, что в процессе обучения сотрудников недостаточно уделяется внимания способам обеспечения профессиональной и личной безопасности, в т.ч. с применением боевых приемов борьбы. Таким образом, приоритетным направлением является необходимость разработки и внедрения профессионально-ориентированных технологий и методов подготовки, направленных на формирование комплексной физической готовности к выполнению служебно-боевых задач в условиях экстремальных ситуаций.

Abstract. The main purpose of physical training of police officers is to prepare personnel for the effective performance of tasks to protect public order and security, fight crime and protect the legitimate interests of citizens, including in extreme conditions (detention of dangerous criminals, mass riots, etc.).

Analysis of data on the deaths and injuries of law enforcement officers allowed us to conclude that their main cause is inept actions during the detention of the offender. This indicates that in the process of training employees, not enough attention is paid to ways to ensure professional and personal safety, including with the use of combat techniques of wrestling. Thus, the priority direction is the need to develop and implement professionally-oriented technologies and training methods aimed at forming a comprehensive physical readiness to perform service and combat tasks in extreme situations.

Ключевые слова: личная безопасность; защитные действия; атакующие действия; служебная деятельность; боевые приемы борьбы.

Keywords: personal safety; defensive actions; attacking actions; official activity; fighting techniques of struggle.

Повышение сложности решаемых задач, стоящих перед органами внутренних дел (ОВД), требуют поиска новых подходов к обеспечению высокой эффективности подготовки сотрудников. С целью выявления наиболее эффективных боевых приемов борьбы для решения с их помощью оперативно-служебных задач в свое время проводились различные исследования. Однако при анализе данных исследований не сложилось единого представления, какие же боевые приемы борьбы являются наиболее часто применяемыми и эффективными при осуществлении служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, что следует из неоднозначности выводов, сделанных авторами в оценке эффективности и частоте применяемых приемов.

По мнению ряда экспертов, традиционная система проведения занятий по физической подготовке с применением наиболее часто применяемыми приемами не позволяет в полной мере достичь желаемого результата и эффекта. Необходимы внедрять современные методики обучения, в которых сотрудники отталкиваются не от схематичных приемов, а от сложившихся в данный момент обстоятельств.

Таким образом, существует необходимость описания базовых боевых приемов борьбы, необходимые сотрудникам органов внутренних дел в экстремальных ситуациях оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности с учетом возможности использования одних и тех же приемов как для самозащиты, так и для задержания и обезвреживания правонарушителя. Они представляют собой подбор сбалансированных и взаимоувязанных между собой двигательных действий.

В основу методики формирования базовых боевых приемов борьбы положены следующие подходы: следование принципу «не от ситуации к приему, а от приема к ситуации», то есть возможности использования одних и тех же приемов для достижения различных целей в разнообразных ситуациях; сочетаемость приемов друг с другом в виде комбинаций.

В базовую систему подбирались приемы по следующим критериям, выработанным на основе анализа многолетней практики применения боевых приемов борьбы:

- удары – с учетом того, что наносящий удар при неточном попадании в намеченные им уязвимые места не подвергается явной опасности травмирования бьющей конечности и при промахе не теряет устойчивого положения;
- болевые приемы – с учетом возможностей нанесения ударов в уязвимые места или других действий в случае неудачного их проведения и комбинирования болевых приемов между собой;
- броски – с учетом возможности их проведения из захвата, не представляющего опасности для проводящего при вероятных попытках противника нанести удар в уязвимое место, выполнения их без предварительного маневрирования и завершения их ударом, удушающим или болевым приемом, а также проведения одного и того же броска как в одежде, так и без одежды;
- удушающие приемы – с учетом того, что неудачное их проведение создает благоприятные условия проводящему для проведения бросков или других приемов;
- освобождения от захватов – с учетом возможности сохранения устойчивого положения в процессе и после их проведения, комбинирования их с нанесением ударов, бросков и болевых приемов;

– защитные действия от ударов – с учетом удобной сочетаемости их выполнения с нанесением ответных ударов, возможности их применения от нападения как невооруженного, так и вооруженного противника, а также того, что характер их выполнения должен зависеть только от направления нанесения удара (сбоку, снизу, сверху и тому подобное) независимо от того, вооружен нападающий или нет.

Способы обезоруживания должны основываться на использовании указанных выше боевых приемов борьбы (ударов, болевых приемов, бросков, сваливания) и их сочетаний – с учетом того, что в процессе обезоруживания оружие не должно быть направлено на или в сторону защищающегося.

Выбранные таким образом боевые приемы борьбы можно компоновать в специальные комплексы, отражающие специфику оперативно-служебных задач, решаемых с их помощью.

Сформированный комплекс боевых приемов борьбы должен выглядеть следующими разделами:

- способы наружного осмотра под угрозой применения оружия;
- способы надевания наручников под угрозой применения оружия;
- удары руками и ногами; защиты; болевые приемы;
- способы помощи сотруднику при проведении им болевых приемов стоя;
- броски и сваливания; удушающие приемы; освобождение от захватов;
- способы обезоруживания;
- способы использования спецсредств (палки специальной, наручников) и табельного оружия в качестве подручного средства.

Проведенные учеными исследования также показали, что в практическом применении боевых приемов борьбы для решения оперативно-служебных задач на первое место выходят действия, обучение которым выходит за рамки учебной дисциплины «Физическая подготовка» и находится на стыке физической и тактико-специальной подготовки: способы силового задержания, обезоруживания и сопровождения правонарушителя с использованием табельного оружия и специальных средств индивидуально и во взаимодействии с напарником (в составе наряда); силового задержания, обезоруживания и сопровождения правонарушителя во взаимодействии с напарником (в составе наряда).

Все это требует соответствующих изменений при подходах процессе проведения практических занятий по физической подготовке.

Внезапное нападение на сотрудника полиции во время его служебной деятельности или в личное время чаще всего бывает решительным и преследует конкретные цели, не оставляет времени на размышления, требует мгновенного и решительного ответа, целями которого должно быть создание условий для использования оружия, приведение противника в бессознательное состояние. С целью избежать внезапного нападения при несении службы в безлюдных местах, в ночное время следует исключать возможность использования деревьев, темных углов, укрытий, подъездов и тому подобное. Не следует давать лицам, вызывающим подозрение, а также находящимся в состоянии опьянения или делающих вид пьяного, подходить на близкое расстояние, давать им прикуривать и так далее.

Наиболее целесообразная схема защитно-атакующих действий:

1. Нанесение упреждающего удара (удар кулаком в подбородок, в горло, в глаз, в солнечное сплетение, удар подошвенной частью стопы в живот, удар нос-ком стопы в пах, в голень, удар ладонью в лоб, в подбородок). Удары наносятся в основном руками, ногами и головой. Они могут применяться как одиночные удары, в различных комбинациях между собой, а также в комбинации с ударами резиновой палкой, болевыми и другими приемами.

2. После выполнения защитных действий (против ударов, обхватов, захватов) сразу же нанести ответные удары (желательно из числа указанных), обязательно с использованием ударов в уязвимые места.

При выполнении защитно-атакующих действий необходимо: при наличии оружия подготовить его к бою, при отсутствии такового обезвредить противника задней подножкой завершающим ударом ногой или болевым приемом, травмируя конечность, если противник не упал от упреждающего или ответного удара.

В случае нападения нескольких правонарушителей целесообразно, постоянно передвигаясь с различной скоростью и внезапными остановками, стремиться, упреждающими ударами предупредить действия нападающих, одновременно отвлек их внимание разнообразными действиями и не давать захватить себя, зайти сзади.

В случае если противнику удалось произвести захват, обхват, резко освободиться с обязательным использованием ударов в уязвимые места, болевые приемы делать рывком с установкой на болезненный эффект, не задерживаться на их «концовки», резко отпуская захваты с целью освобождения своих рук. Не упускать возможности использовать подручные средства и производить как можно больше шума для привлечения внимания окружающих, что может существенно повлиять на действия нападающих.

Задержание с применением силовых способов (силовое задержание), как правило, является ответным действием на нападение, сопротивление или неподчинение требованиям сотрудника полиции, а также в ситуациях, когда есть основания полагать, что правонарушитель может осуществить по отношению к сотруднику или другому лицу насильственные действия.

Проведение силового задержания тактически наиболее целесообразно осуществлять неожиданно для правонарушителя (врасплох), применяя наиболее адекватные в конкретной ситуации боевые приемы борьбы и, прежде всего, болевые приемы на руку или удушающие приемы. При их проведении можно легко контролировать степень прилагаемых физических усилий, тем самым снижая риск возникновения травм, опасных для здоровья задерживаемого. Кроме того, болевые и удушающие приемы достаточно универсальны и выполняются во всех положениях и при любом расположении к правонарушителю, необходимо только наличие или создание хотя бы минимальных благоприятных условий:

- проведение приема внезапно, упреждая действия задерживаемого или предварительно отвлекая его внимание;
- выведение противника из равновесия, сохраняя собственное;
- снижение уровня сопротивления правонарушителя, не дающего напряже-

нием мышц провести прием, за счет нанесения расслабляющего (шокирующего) удара, который преимущественно наносится ногой (стопой, коленом) в болевые точки на теле противника (подъем стопы, голень, ахиллесово сухожилие, колено, пах, низ живота), при этом обе руки используются непосредственно для проведения болевого или удушающего приема.

Практика силового задержания правонарушителя показала, что надежнее всего это делать вдвоем в слаженном взаимодействии с напарником. Тактика действий при этом требует заблаговременно определить роли каждого сотрудника: кто первый проводит прием, направленный на задержание, а кто создает ему благоприятствующие условия для успешного проведения приема; не начинать одновременно проводить болевые приемы, направленные на задержание; заранее определить сигнал к смене ролей в случаях непредвиденных обстоятельств.

Наибольшая вероятность успеха силового задержания обеспечивается его внезапностью. Оптимальный вариант - подойти к задерживаемому сзади. При подходе же к нему спереди надо замаскировать свои намерения (демонстративно смотреть на другого человека, вести непринужденную беседу с товарищем и другие). В случае утраты элемента внезапности принимаются меры к тому, чтобы задерживаемый, напряженно ожидающий активных действий, по возможности успокоился, после чего неожиданно производится задержание. При этом нельзя забывать, что среди окружающих могут находиться люди, которые могут попытаться помочь задержанному, в таких случаях необходима бдительность, быстрота и решительность действий.

Если силовое задержание правонарушителя неожиданно и быстро произвести не удалось, то это впоследствии может привести к нападению на сотрудника полиции. В таком случае защитные действия определяют конкретные условия и задача, стоящая перед сотрудником. Например, при нападении и возникновении реальной угрозы его жизни и здоровью оптимальным тактическим решением может являться разрыв дистанции (отбегание от нападающего), извлечение пистолета, задержание под угрозой его применения или в критических обстоятельствах – производство выстрела. Если ситуация позволяет, то ответным действием может быть удар в болевую точку, захват и болевой прием на руку или бросок с переходом на приемы в положении противника лежа. Такая схема защиты, как правило, предусматривает использование предварительных действий, отвлекающих внимание нападающего или заставляющих его на время потерять ориентацию (окрик несуществующего товарища, стоящего за спиной нападающего, бросок шапкой, зонтом, сумкой, песком в лицо нападающего и тому подобное), после чего происходит мгновенное сближение с ним и применение одного из силовых способов задержания. Целесообразно после любого нападения на сотрудника полиции завершать силовое задержание надеванием наручников или других специальных средств ограничения подвижности или связыванием подручными средствами. Это обеспечивает личную безопасность сотрудника и позволяет эффективно провести обнаружение, изъятие опасных предметов и конвоирование задержанного. Если при надевании наручников правонарушитель оказывает сопротивление, то в зависимости от ситуации надо провести усиление болевого воздействия приемов или нанести удар наручниками в уязвимое место, встать, разорвать дистанцию, извлечь пистолет, задержать под

угрозой его применения или применить оружие.

Если нападающий вооружен палкой или похожим предметом, то особенностью такого нападения, как правило, являются широкие и рубящие маховые удары, которые представляют наибольшую опасность на дальней дистанции, вблизи их поражающая мощь заметно меньше. Поэтому тактика действий при защите от ударов палкой заключается в выборе удобного момента для сближения с нападающим и проведении контратакующих приемов.

Особенность защитных действий от ударов ножом заключается в необходимости остерегаться клинка, исключая возможность уколов и порезов. Эффективно обеспечивать личную безопасность сотрудника полиции в ситуациях защиты от нападения вооруженного ножом позволяет следующая тактика действий: разрыв и соблюдение безопасной дистанции с целью недостижимости ударов ножом, извлечение пистолета и приведение его в готовность к применению, задержание под угрозой применения пистолета или применение его на поражение.

Сотрудник, вооруженный палкой специальной, при защите от ударов ножом может использовать встречные удары палкой, позволяющие выбить нож у нападающего и произвести его силовое задержание. По такой же схеме осуществляется защита с использованием подручных средств, конструктивно схожих с палкой специальной.

При проведении силового задержания, в том числе после защитных действий от нападения, иногда целесообразно противника переводить в положение лежа, в котором можно более надежно сковать его. Для перевода в положение лежа могут быть использованы броски (сваливания).

Владея даже небольшим арсеналом бросков, сотрудник полиции успешно может осуществлять задержания, не причиняя значительного вреда правонарушителю. Эффективность приемов спортивной борьбы может быть повышена, если они будут применяться при задержании правонарушителей в комбинациях с другими боевыми приемами борьбы – ударами, болевыми приемами стоя, надавливаниями и тому подобное.

Тактика применения приемов спортивной борьбы в служебно-боевой деятельности достаточно разнообразна.

Следует помнить, что при захвате перед броском задействуются обе руки, что делает тело очень уязвимым и открытым для атаки. В связи, с чем бросок необходимо проводить быстро, не задерживаясь на опасной дистанции.

Броски в комбинации с ударами или приемами борьбы лежа могут использоваться в качестве упреждающих действий при задержании.

Кроме того, броски с последующим проведением приемов, направленных на задержание, могут быть использованы в качестве ответных после защиты от ударов, освобождений от захватов и обхватов, в других ситуациях.

В зависимости от того, каким образом и как упал после броска правонарушитель, возможны различные варианты задержания, но одно является безусловным: совершив бросок на мягкую поверхность, следует незамедлительно нанести ему удар рукой или ногой, чтобы окончательно пресечь сопротивление, демонстрируя при этом решительность и сопровождая свои действия четкими

командами.

Технико-тактические действия спортивной борьбы могут использоваться в единоборстве с правонарушителями.

Независимо от тактики применения приемов спортивной борьбы сотрудниками полиции в служебно-боевой деятельности основы техники остаются неизменными. Так, высокая (прямая) левосторонняя (правосторонняя) стойка является наиболее удобной стойкой для ведения поединка с использованием техники борьбы (бросков). Она должна быть устойчивой, мобильной и удобной для нападения и защиты. Особую роль в поддержании устойчивости и мобильности играют суставы ног: голеностопный, коленный и тазобедренный, ноги в данных суставах должны быть слегка согнутыми, что создает возможность быстрых и свободных движений.

Наиболее опасной является ситуация угрозы сотруднику применением огнестрельного оружия. В этом случае выбор защитных действий обусловлен рядом факторов:

- дистанцией между сотрудником и нападающим;
- типом оружия;
- целью, которую преследует нападающий.

Определяющим фактором является дистанция до нападающего. Возможность результативно ликвидировать угрозу оружием существует только в тех случаях, когда оружие направлено сзади в упор или спереди с близкого (до 0,5 метров) расстояния. В других условиях успешно применить какой-либо прием практически невозможно.

Первичные тактические действия защиты от угрозы применения огнестрельного оружия направлены на оценку обстановки и определение расстояния до нападающего. Основным технико-тактическим элементом, обеспечивающим безопасность при защите от угрозы применения любого огнестрельного оружия, является уход с линии огня. При этом, захватив руку с пистолетом или ствол ружья, и, выполняя последующие действия по обезоруживанию и задержанию нападающего, ни в коем случае нельзя, чтобы линия направления ствола оружия пересекалась с телом сотрудника - надо направлять ствол вверх или в другое безопасное направление [1].

Сближение с задержанным для проведения действий, направленных на обнаружение и изъятие опасных предметов и/или надевания наручников, может производиться только после того, как он займет подконтрольное положение, исключая возможность неожиданного нападения. При выполнении всех действий пистолет из руки в руку не перекладывается. Тактика конвоирования задержанного должна гарантировать:

- значительное ограничение свободы его передвижения;
- затрату минимально возможного времени для доставления в требуемое место;
- исключение возможности побега.

Это может быть обеспечено применением болевого приема на руку, позволяющего надежно сковать действия сопровождаемого. При этом важно визуально или физически контролировать его свободную руку; надеванием специальных средств ограничения подвижности или подручных средств связывания на руки за спиной

конвоируемого; угрозой применения огнестрельного оружия с постоянным визуальным контролем рук сопровождаемого.

Таким образом, подготовка в аспекте личной безопасности при защитных и атакующих действиях – уникальный и сложный педагогический процесс, подразумевающий овладение рациональными формами ведения не только борьбы, но и тактических действий, которые направлены на их знание и правильное использование в различных ситуациях.

Литература

1. Баркалов С. Н. Некоторые аспекты применения силовых способов задержания вооруженного правонарушителя // *Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по мат. II межд. науч. симпозиума (Орел, 24-25 апр. 2014 г.). Орел : Госуниверситет – УНПК, 2014. Т. 2. С. 21-28.*

УДК 796.994

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ МВД**THEORY AND PRACTICE OF PERSONAL SECURITY OF EMPLOYEES
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS****Моськин Сергей Александрович**

старший преподаватель

кафедры физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт

МВД 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. Теория и практика личной безопасности является основой формирования деятельности сотрудников Министерства внутренних дел (МВД). Используется определенный набор методов и средств и для выполнения поставленных задач. Особое преимущество имеет профессиональная направленность при проведении занятий по физической подготовке, а также улучшения теоретических знаний, умений и психологических качеств.

Abstract. The theory and practice of personal security is the basis for the formation of the activities of employees of the Ministry of Internal Affairs. A certain set of methods and tools is used to perform the assigned tasks. A special advantage is the professional orientation when conducting physical training classes, as well as improving theoretical knowledge, skills and psychological qualities.

Ключевые слова: личная безопасность; методы; физическое воспитание; психическая готовность.

Keywords: personal safety; methods; physical education; mental readiness.

Обеспечение собственной безопасности в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации (МВД РФ) является составной частью государственной политики в сфере внутренних дел. Концепция обеспечения собственной безопасности в системе МВД России была утверждена приказом МВД России от 02.01.2013 № 1.

В системе МВД РФ под собственной безопасностью понимается состояние ее защищенности от угроз деструктивного и дезорганизующего воздействия посредством создания эффективных механизмов противодействия коррупционным и иным противоправным проявлениям, обеспечения инженерно-технической укреплённости и антитеррористической защищенности объектов инфраструктур системы от преступных посягательств, сохранности информационных ресурсов, государственной защиты сотрудников органов внутренних дел (ОВД), федеральных государственных гражданских служащих системы МВД России и их близких, а также принятия

оперативных и действенных мер по предотвращению негативных последствий и пресечению факторов угроз.

Концепция разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, общепризнанными принципами и нормами международного права, международными договорами Российской Федерации, федеральными конституционными законами, федеральными законами, актами Президента Российской Федерации и Правительства Российской Федерации, нормативными правовыми актами МВД России [1].

Цель Концепции – развитие сферы обеспечения собственной безопасности, создание приемлемых условий для стабильного функционирования органов внутренних дел, сохранения ее целостности, противостояния влиянию внутренних и внешних угроз.

Обеспечение собственной безопасности в системе МВД России – это система согласованных правовых, организационно-управленческих, оперативно-розыскных, режимных, социально-психологических, воспитательных, пропагандистских и иных мер, направленных на создание и поддержание условий для выявления, нейтрализации и ликвидации внешних и внутренних угроз собственной безопасности.

Целью физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России является формирование психической готовности к оперативному решению служебных задач, которые концентрированы на совершенствовании их физических качеств, укрепление здоровья, гарантия успешного овладения профессией.

Поставленные цели достигаются путем решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

1. Обучение навыкам применения боевых приемов борьбы.
2. Формирование профессионально-прикладных двигательных навыков у обучаемых.
3. Контроль усвоения знаний теории и методики физического воспитания и здорового образа жизни.
4. Способность формированию профессиональных физических и психических качеств будущего сотрудника ОВД.
5. Постигание системой практических навыков и умений, которые обеспечивают правомерное применение физической силы и специальных средств, для противодействия противоправных действий в типичных экстремальных ситуациях при выполнении служебных задач сотрудниками ОВД.
6. Поддержание высокой работоспособности на протяжении всего времени обучения курсанта.
7. Воспитание у обучаемого, таких качеств, как: решительность, инициативность, смелость, психическая устойчивость и выдержка [2].

К условиям успешной реализации, рассматриваемых выше задач, считается научно-обоснованный подбор методов, форм и средств по осуществлению занятий по физической подготовке. В учебном процессе по занятиям, посвященным физическому воспитанию, используется большое разнообразие методических приемов и способов, с помощью которых преподаватель может решать задачи, направленные

на развитие физических качеств у курсантов и благодаря этому формировать его двигательные умения и навыки .

Существует специализация по задачам для каждого вида вооруженных сил, а также представителей специальностей, которые имеют ярко выраженную специфику трудовой деятельности. Помимо этого, выделены правила определения специальных задач для всего личного состава частей, отталкиваясь из требований, трактуемых ведущей специальностью.

Средства физического воспитания преимущественно подразделяются на три категории: гигиена, физические упражнения, оздоровительные силы природы. Каждая из категорий имеет свои особенности и оказывает влияние на эффективность воспитания как такого. Главным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Гигиенические правила при своем соблюдении отказывают положительный эффект на процесс физического воспитания, делая физические тренировки более эффективными. Требования гигиены являются базовыми факторами проведения физических упражнений: режим отдыха и нагрузок, питательный рацион, внешние условия (порядок, освещенность, вентиляция). Все это оказывает положительный эффект. Физические упражнения – это процесс совершения двигательных действий, которые направлены на выполнение задач физического воспитания. Количество освоенных и применяемых в различных видах спорта физических упражнений (статистических, аэробных, ациклических, циклических, динамических, анаэробных и т.д.) огромно. Они имеют различия по форме, содержанию и применению.

Специальная направленность при проведении физической подготовки дает особые преимущества в формировании и улучшении наиболее приоритетных для профильной специальности прикладных умений, навыков, физических, психологических и индивидуальных качеств. Исходя из выбранного подхода проистекают и специальные задачи для курсантов, выполняющих подготовку для прохождения военной службы в определенных видах и родах войск. Профессиональная подготовка должна затрагивать весь механизм физической подготовки, будь то физические упражнения, форма физической подготовки, их методика и организация. Появление новых видов техники и вооружение требует от людей более углубленных знаний и навыков, что приводит к дроблению ратного труда. Появляются новые специальности, несущие за собой новые виды физических и психологических нагрузок.

Следует отметить, что к средствам обучения курсантов и слушателей физической подготовкой относятся:

- 1) физические упражнения;
- 2) естественные силы природы: такие как – солнце, воздух и вода;
- 3) гигиенические факторы.

При этом педагогической эффективности в представленных средствах определяется с помощью двух условий: с одной стороны, благодаря их комплексному использованию, а с другой – применение разнообразных методов физического воспитания курсантов.

Слабая занятость курсанта в момент учебного процесса, низкая двигательная активность, отсутствие учебно-познавательного интереса, невнимание обучаемого к процессу обучения – отрицательным образом сказывается на развитии в физическом плане. Если на учебном занятии у курсанта нет постоянной заинтересованности, положительных эмоций или не создана ситуация стимулирования его действий, например: поддержка, похвала или одобрение, то для курсанта нет повода для выполнения поставленных задач. Поэтому огромное значение физической подготовки курсантов и слушателей имеют правильно-подобранный метод обучения [3].

Рассмотрим общепедагогические методы более подробно. Под «словесным методом» или «методом речевого воздействия» понимаются примеры из жизни определенных, известных людей, которые знакомы курсантам (знаменитости, спортсмены, педагоги), которые служат предметом подражания в процессе занятия физической подготовкой. Основой данного метода является – объяснение. Она используется на всех этапах обучения курсантов. Объяснение должно быть понятно и детализированным. Учебный материал следует излагать четко и кратко, останавливаясь на ключевых вопросах, а также указывает их связь между собой.

Для начала обучения преподавателю необходимо прежде всего объяснить курсанту как правильно выполнять тот или иной прием, так как детальное изучение навыка не имеет смысла в силу того, что ученик должен сам понять механизм его действий и довести его до автоматизма.

Что касается «наглядного метода обучения» или «метода наглядного воздействия», то под ним следует понимать использование мультимедийных технологий в процессе обучения, которые на сегодняшний день нашли широкое применение в современном учебном процессе образовательных организаций системы МВД России, в период пандемии и режима самоизоляции. К примеру, «наглядный метод» будет наиболее успешен в паре с выполнением курсантами боевых приемов борьбы; сначала обучаемый анализирует с помощью мультимедийных технологий процесс выполнения физического элемента, выявляет ошибки и процесс выполнения, после чего реализует его самостоятельно. Современное занятие по физической подготовке может значительно выигрывать среди других дисциплин при грамотном сочетании новых информационных возможностей использования технических средств, в системе обучения [4].

В целях совершенствования учебного процесса и повышению качества образования по дисциплине «Физическая подготовка», преподавателям следует внедрить в учебный процесс электронный учебно-наглядный комплекс, который может включать в себя: видео-пособие по разделу боевые приемы борьбы, правильное выполнение определенных силовых упражнений и ряд других.

Благодаря этому у курсанта есть возможность улучшить качество выполнения упражнения, а также оптимизировать формирование умений навыков выполнения боевых приемов борьбы.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что под физическим воспитанием следует понимать специальный способ организации двигательной деятельности обучающихся, который позволяет решать задачи в процессе обучения с помощью

двигательных действий в процессе воспитания физических качеств. А также необходимо учитывать оптимизацию сочетания специфических и общих педагогических методов, которые лишь совместно могут обеспечить успешную реализацию задач, направленных на физическое воспитание.

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. *Регулирование процессов самопознания и самоуправления психофизическим состоянием обучающихся вузов в образовательном пространстве физической культуры / А. В. Алдошин [и др.] // Ученые записки Орловского государственного университета. 2018. № 2 (79). С. 209-213.*

3. *Баркалов С. Н. Перспективы использования результатов профессиографических исследований в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России (на примере обучающихся по профилю ГИБДД, предстоящая служебная деятельность которых предполагает операторскую направленность) // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 115-118.*

4. *Моськин С. А. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств у курсантов и слушателей // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 176-179.*

УДК 796.011.3

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОТАВА
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ****ACTUAL PROBLEMS OF TRAINING THE PERSONAL STAFF OF THE INTERNAL AFFAIRS
BODIES 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. Орёл, 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***Носов Станислав Андреевич***старший преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России**г. Воронеж, Россия***Nosov Stanislav Andreevich***senior lecturer
department of physical training**Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы подготовки сотрудников органов внутренних дел для обеспечения личной безопасности при выполнении оперативно-служебных задач. Одной из наиболее актуальных проблем, которым мировое правоохранительное сообщество всегда уделяло самое пристальное внимание – защита личной безопасности своих сотрудников. В последние десятилетия указанная проблема так же особо выделяется руководством Министерства внутренних дел (МВД) России, становится предметом научных исследований, публикаций, стимулом для создания специальных образовательных программ. В контексте указанных процессов особый интерес представляет разработка моделей, позволяющих формировать у сотрудников органов внутренних дел (ОВД) профессиональные качества и свойства, позволяющие им обеспечивать безопасность своих коллег и самого себя. Раскрываются факторы, влияющие на результативность охраны правопорядка и действия сотрудников в чрезвычайных ситуациях.

Abstract. The article deals with the problems of training employees of internal affairs bodies to ensure personal safety when performing operational and official tasks. One of the most pressing issues that the global law enforcement community has always paid the closest attention to is the protection of the personal safety of its employees. In recent decades, this problem has also been

highlighted by the leadership of the Ministry of Internal Affairs of Russia, becoming the subject of scientific research, publications, and an incentive for the creation of special educational programs. In the context of these processes, of particular interest is the development of models that allow police officers to form professional qualities and properties that allow them to ensure the safety of their colleagues and themselves. The factors influencing the effectiveness of law enforcement and the actions of employees in emergency situations are revealed.

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.

В последние годы преступность стала приобретать качественно новые формы. Это организованность, повышенная активность в осуществлении преступных акций, сулящих максимальную наживу, уголовный терроризм, вооруженность и жестокость [1, с. 76]. При выполнении оперативно-служебных задач в органах внутренних дел увеличилось количество травм и увечий, а также результаты ежегодных медицинских осмотров молодежи, поступающих в образовательные организации Министерства внутренних дел (МВД) России, показывают, что состояние их здоровья и физическое развитие имеют стойкую тенденцию к снижению. Это обстоятельство повышает социальную значимость физической подготовки в формировании всесторонне развитой личности сотрудника МВД России.

По мнению экспертов, с учетом ряда объективных причин, связанных с развитием социальных процессов и явлений, находящихся вне сферы воздействия правоохранительной системы, а также с ее собственным состоянием, в текущий момент и ближайшую перспективу коренного изменения криминогенной ситуации не произойдет. Более того, прогнозируется углубление негативных тенденций развития преступности, нарастание напряженности в сфере общественной безопасности, особенно в плане возникновения чрезвычайных ситуаций; межнациональных конфликтов, техногенных и природных катаклизмов (аварии, катастрофы, крупные пожары и так далее).

Отмечая многочисленные острые проблемы в сфере борьбы с преступностью, нужно отдать должное усилиям, которые уже сегодня государство и общество направляют на решение вопросов охраны общественной безопасности и правопорядка, развитие правоохранительной системы, укрепление подразделений МВД России, совершенствование технических средств и вооружения, повышение профессиональной служебной и физической подготовленности личного состава к действиям в чрезвычайных условиях [2, с. 45].

Проводимые в последнее время мероприятия по работе с личным составом в системе МВД России в определенной степени способствовали мобилизации сотрудников на решение оперативно-служебных и боевых задач.

Как уже упоминалось, в последнее время остро ставится вопрос о профессиональных требованиях к личному составу оперативных служб, а также методах их выявления и оценки. При этом преследуется цель – всесторонне изучить личность сотрудника (кандидата на службу), в результате этого изучения собирается информация о наличии и степени развития качеств, профессионально необходимых для

успешной работы в ОВД.

Велика роль средств массовой информации в вопросах информирования населения о катастрофах, техногенных авариях, катаклизмах природного характера, о способах спасения в указанных ситуациях, об оказании помощи пострадавшим.

Однако деятельность средств массовой информации постоянно должна контролироваться в условиях вооруженных конфликтов, при проведении антитеррористических операций, а также при действиях в зоне специальных военных операций. Дело в том, что «проблема роли СМИ в борьбе с терроризмом ныне актуальна для всего мира, так как имеет целый ряд аспектов. Важнейший из них связан со стремлением террористов использовать СМИ для осуществления дополнительного «нажима» на власти, усиления страха и паники среди населения».

В этой связи интересам обеспечения безопасности общества отвечает продуктивное взаимодействие СМИ с властями, в том числе с правоохранительными органами в плане противодействия терроризму.

Для обеспечения надлежащей готовности сил правопорядка к действиям в чрезвычайных ситуациях в МВД России систематически проводятся командно-штабные и комплексные оперативные учения и тренировки. В ходе учений отрабатываются вопросы развертывания органов управления и связи, группировок сил и средств, взаимодействия с другими министерствами и ведомствами, органами власти, тактические способы силового и ненасильственного разрешения моделируемых чрезвычайных ситуаций.

Однако результативность принимаемых мер в значительной степени снижается из-за ряда факторов, к которым следует, отнести:

- несвоевременное внесение в оперативные планы корректив с учетом новых явлений в криминальной сфере, изменений в структурах и функциях правоохранительных органов;
- слабую разработанность методики и недооценку значения межрегиональных и межведомственных учений;
- неудовлетворительное взаимодействие между правоохранительными органами, «силовыми» министерствами и другими ведомствами, отсутствие единого оперативного штаба для руководства всеми силами и средствами на федеральном уровне;
- недостатки в координации и взаимодействии между специальными подразделениями, имеющими различную подчиненность;
- отсутствие специалистов нетрадиционного профиля – переговорщиков, экспертов-психологов;
- отсутствие в МВД России специализированных полигонов с материально-технической и методической базой, позволяющей проводить учения и тренировки в условиях, максимально приближенных к реальным;
- слабая профессиональная, физическая и морально-психологическая готовность руководителей и личного состава к действиям в условиях чрезвычайных ситуаций.

В чрезвычайных ситуациях, требующих полного развертывания ресурсов и воз-

возможностей органов внутренних дел, все больше проявляется несоответствие системы обеспечения потребностям. В последнее время техническое обеспечение спецподразделений органов внутренних дел в целом улучшилось, они располагают значительным арсеналом средств для действий в условиях специальных операций. Проведенное нами анкетирование сотрудников органов внутренних дел показало, что обеспеченность различными видами стрелкового оружия составляет 96-100 %.

Практика проведения специальных операций, в том числе, по освобождению заложников, свидетельствует о том, что ошибки и просчеты, допускаемые сотрудниками органов внутренних дел, часто являются следствием их неудовлетворительной подготовки к действиям в чрезвычайных ситуациях, в том числе по обезвреживанию вооруженных преступников, совершающих захват. Во многом это связано с отсутствием в подразделениях наглядных пособий, тренажеров, стендов, методических рекомендаций и других средств обучения.

Одним из качеств, необходимых сотруднику МВД России в чрезвычайных ситуациях, является самообладание. Оно требуется в условиях, когда действуют сильные эмоции, имеется какая-то опасность, присутствуют различные помехи для эффективного принятия решений. Поэтому подготовка сотрудников к проявлению самообладания – это, прежде всего выполнение ими каких-либо действий именно в подобных условиях [3, с. 198].

Искусственно созданная ситуация не может полностью смоделировать внешние атрибуты чрезвычайных условий. Тренируется не самообладание при определенных условиях, а самообладание вообще. Важно, чтобы сотрудник понимал «тренировочную» ситуацию именно как метод отработки необходимого качества для определенных практических ситуаций. Сотрудник, неоднократно попадавший в сложные условия, имеет больше шансов выйти победителем из экстремальной ситуации, чем тот, кто не испытывал этого. Создание на занятиях обстановки напряженности, внезапности, опасности и риска не являются самоцелью. Эта обстановка должна приучить сотрудников МВД России активно действовать в условиях повышенных психологических нагрузок. Тем самым приобретается опыт волевых действий в преодолении трудностей и отрицательных психических состояний [4, с. 69].

Долг руководителей и всего личного состава органов внутренних дел – со всей серьезностью и ответственностью относиться к вопросам обучения действия в экстремальных ситуациях, ибо от этого зависит, в конечном счете, успех их оперативно-служебной деятельности, охрана прав и интересов граждан, обеспечение общественной безопасности и правопорядка в стране.

В условиях обострения оперативно-служебной обстановки сотрудникам ОВД все чаще приходится действовать в экстремальных условиях. Однако многие из них проявляют недостаточную психологическую устойчивость, растерянность и беспомощность, уступают правонарушителям в силе и ловкости, не умеют применять боевые приемы борьбы и использовать специальные средства и табельное оружие.

На этом фоне представляется целесообразным и необходимым совершенствование системы профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников ОВД, так как, в конечном счете, именно человеческий фактор является определяющим при решении задач охраны правопорядка и общественной безопасности

[5, с. 61].

Проблема физической подготовки приобрела актуальное значение и в связи с высокими умственными и эмоциональными нагрузками, формированием индивидуальной готовности сотрудника ОВД к выполнению оперативно-служебных задач, требующих предельной психофизической мобилизации при захвате правонарушителей, применении специальных средств при массовых беспорядках и так далее.

Являясь составной частью профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников, физическая подготовка призвана содействовать подготовке высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел в части обеспечения готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечению их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Сотрудники органов внутренних дел не всегда способны психологически и нравственно противостоять влиянию преступной среды, зачастую имеют слабую физическую подготовку, поэтому в образовательных организациях особое внимание необходимо обращать на физическую и психологическую подготовленность курсантов, а также формирование таких качеств, как настойчивость и упорство, решительность и смелость, самостоятельность и целеустремленность, тренированность и способность выполнения приемов самозащиты без оружия в экстремальных условиях, умение владеть собой в экстремальных условиях, профессиональная наблюдательность, память и мышление.

Важно обучать сотрудников ОВД действовать в условиях динамично изменяющейся ситуации холодно и расчетливо, вырабатывать умение быстро и решительно принимать оптимальные решения, адекватные складывающимся обстоятельствам. Целесообразно применять на занятиях усложненные условия. Например, ограничение пространства, уменьшение времени на выполнение различных приемов и действий, использование шумовых и световых помех, выполнение упражнений в форменной одежде, в бронежилетах и каске, выполнение боевых приемов борьбы после физической нагрузки, увеличение количества нападающих, проведение рукопашных боев с партнерами превышающими в весе, росте, неожиданные нападения с различными предметами (палки, ножи, ружье, пистолеты, лопаты, вилы, топор, лом, табуретка, кирпичи и так далее), выполнение защитных действий и задержания после различных кувырков, прыжков и выпрыгиваний, бега с изменением направления и скорости движения, проведения занятий в затемненных залах и в условиях ограниченной видимости, выполнение упражнений в опасных местах, проведение занятий на полосе препятствий для психологической подготовки. Использовать аудио- и видеоматериалы, запечатлевшие реальные события и действия правоохранительных структур. Организовывать беседы и встречи с сотрудниками, побывавшими в «горячих точках», либо проявившими себя при выполнении сложных служебно-боевых задач.

Особое внимание необходимо обратить и на наработки в этой сфере зарубежных спецслужб и полицейских органов, в том числе, и на использование, на первый взгляд кажущихся экзотическими, средств и способов (например, исполь-

зование при групповых упражнениях речевок, поднимающих боевой дух и уверенность в себе) и так далее. Без психологической подготовки даже хорошая физическая подготовленность может привести в экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности к провалу и недопустимым ошибкам.

Только комплексная, всесторонняя психологическая и физическая подготовленность к действиям в экстремальных условиях повышает эффективность действий сотрудников ОВД. Решение данных задач возможно при активном использовании таких средств, методов и способов, как, например, тестирование эмоционально-психологической сферы личности сотрудника, использование возможностей психологических служб, различных тренингов, организации тренировок и служебных занятий в условиях, приближенных к реальным.

Существенную помощь окажут специальные упражнения, требующие действий в условиях быстро меняющейся обстановки, выполнение приемов и реагирование словом и действием на внезапно подаваемые команды и сигналы, а также выполнение упражнений, сопряженных с риском и допускаемой в разумных пределах опасностью.

Именно такой подход в подготовке сотрудников ОВД, с акцентом на психологическую составляющую личности при безусловном развитии физических и иных профессиональных качеств, позволит успешно решить сложные задачи борьбы с преступностью, контроля за криминогенной ситуацией в стране, охранять правопорядок и общественную безопасность.

При условии сохранения в стране относительно стабильной, а, тем более, при позитивно меняющейся социально-политической ситуации следует ожидать появления новых подтверждений тому, что время безнаказанности преступлений проходит, что правоохранительные органы стали работать иначе, чем прежде, что они все более уверенно берут под контроль ситуацию в сфере охраны правопорядка и режима законности.

Литература

1. Особенности развития общей физической готовности сотрудников ОВД на занятиях по физической подготовке, которые привлекаются к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона / С. А. Носов [и др.] // *Обзор педагогических исследований*. 2022. Т. 4. № 4. С. 76-80.
2. Особенности первоначальной подготовки сотрудников полиции к правомерному применению физической силы в Российской Федерации на современном этапе / В. М. Макаров // *Обзор педагогических исследований*. 2022. Т. 4. № 4. С. 45-50.
3. Баркалов С. Н. Применение функционального силового тренинга для формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности // *Автономия личности*. 2022. № 1 (27). С. 198-206.
4. Панферов Р. Г. Профессионально-физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: характеристика и особенности // *Наука-2020*. 2022. № 1 (55). С. 69-73.
5. Губанов Э. В. Физическая и огневая подготовка в контексте готовности сотрудника полиции к службе в современных условиях // *Автономия личности*. 2022. № 1 (27). С. 61-65.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

FORMATION OF A CULTURE OF PERSONAL SAFETY IN MODERN SOCIETY

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 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. Потребность в безопасности является базовым жизненно необходимым элементом в жизни каждого человека, именно поэтому формирование культуры личной безопасности есть объект национальной безопасности государства и общества. В статье дано определение «Личная безопасность», в контексте взаимосвязи с определением «Культура личной безопасности». Детально разобран процесс формирования культуры личной безопасности, определены характерные черты данного процесса в современном информационном обществе, кроме этого выделены наиболее эффективные каналы распространения информации о способах и порядке обеспечения безопасности в той или иной ситуации жизнедеятельности. Определены наиболее распространенные методики формирования культуры личной безопасности и раскрывает их содержание, тем самым, выделяя основные направления, способствующие развитию личности безопасного типа, включая такие инновационные направления как информационная, консультативная и страховая безопасность.

Abstract. The need for security is a basic vital element in the life of every person, which is why the formation of a culture of personal security is an object of national security of the state and society. The article defines "Personal security" in the context of the relationship with the definition of "Personal security culture". The process of forming a culture of personal security is analyzed in detail, the characteristic features of this process in the modern information society are determined, in addition, the most effective channels for distributing information about the methods and procedures for ensuring security in a given life situation are highlighted. The most common methods of forming a culture of personal safety are identified and their content is revealed, thereby highlighting the main areas that contribute to the development of a safe type of personality, including such innovative areas as information, advisory and insurance security.

Ключевые слова: культура личной безопасности; информационное общество; национальная безопасность; воспитание.

Keywords: personal security culture, information society, national security, education.

На современном этапе развития общества, когда научно-технический прогресс достиг небывалых высот, в том числе и в сфере безопасности, все еще сохраняются на

довольно высоком уровне потенциальные привычные нам формы угроз, а также появляются новые.

Мы видим, что остро стоит вопрос и о международном терроризме, увеличивается социальная напряженность внутри национальных и этнических групп, повышается уровень уязвимости для городов перед угрозами природного и техногенного характера. В свете недавней пандемии коронавирусной инфекции всемирной организацией здравоохранения подчеркивается рост количества инфекционных заболеваний. Все эти факторы свидетельствуют о том, что вопросы личной безопасности выходят на передний план интересов личности, общества и государства.

Начнем с определения личной безопасности. Личная безопасность характеризуется определенным набором знаний, умений и навыков, которым человек овладевает в процессе жизни и может воспользоваться в критической для жизни и здоровья ситуации. Иными словами, это то, насколько человек готов защитить себя и окружающих от неблагоприятных факторов внешней среды. Далее мы рассматриваем уже не просто личную безопасность, а культуру личной безопасности. В это связи дадим еще одно определение, раскрывающее суть понятия. Культура личной безопасности характеризуется готовностью применять весь набор знаний, умений и навыков, а также их совершенствование и обновление для применения их в опасных для человека ситуациях. Ни дня кого не секрет, что культура формируется с помощью двух важнейших процессов в жизни каждого человека: воспитание и образование. Но помимо этих двух процессов, нужный уровень культуры формируется с помощью воспитания рациональной личности, которая имеет навыки безопасного поведения. В этой связи с целью формирования культуры личной безопасности необходим комплексный подход для подготовки человека к преодолению опасных ситуаций. В этот подход входят уровни видовых готовностей человека, среди них выделяют психологическую, физическую, правовую, интеллектуальную и другие.

Нравственный аспект развития личности является основополагающим в вопросе формирования личной безопасности, поскольку распространяются как в обществе в целом, так и на конкретного человека в частности. Но также в этом вопросе важнейшим фактором считается мировоззрение. Тем самым появляется необходимость определения идеологической стороны подготовки. Именно мировоззренческая подготовка является основополагающим этапом в процессе воспитания готовности людей к безопасному поведению. Криминалисты и психологи выделяют две поведенческие группы людей [1, с. 222]:

- 1) виктимные, то есть склонные к жертвенности;
- 2) безопасные, то есть способные отстоять свою безопасность.

Весь накопленный социальный опыт и знания не будут существовать без процесса передачи их другим поколениям. Помимо базовых потребностей человека, таких как утоление голода, нужды в воде, дыхание, сон, у всех живых организмов еще одной основной потребностью является обеспечение личной безопасности. Именно поэтому в процессе развития человечества, люди искали варианты качественной передачи знаний по вопросу личной безопасности. Тем самым, появилось обучение основам безопасности жизнедеятельности на уровне образовательных учреждений в обязательном порядке.

В настоящее время происходит усовершенствование и внедрение новейших методов защиты личной безопасности, а также активно распространяются мероприятия по улучшению безопасности технических объектов, а также алгоритмов управления ими. Но, как показывает практика, такие методы являются малоэффективными.

Самая распространенная причина — это элементарный человеческий фактор, любая самая совершенная с точки зрения безопасности машина не будет работать, если не обучить правилам ее эксплуатации больше количество граждан. К сожалению, основная часть населения не представляет, как действуют системы безопасности, а потому могут вовремя не среагировать на опасность или, наоборот, посеять панику.

Поэтому необходимы мероприятия по просвещению населения в области личной безопасности, затрагивая все уровни образования как основу формирования культуры.

Возьмем школьный возраст и типичные уроки основ безопасности жизнедеятельности. Чаще всего такие занятия лишь формально справляются с функцией формирования безопасного сознания у ребенка, так как зачастую сводятся к теоретическому озвучиванию правил и рекомендаций. Для данной целевой аудитории эти знания не усваиваются, а решение проблемы состоит во внедрении игровых технологий в образовательный процесс, а также в увеличении количества практических упражнений, полезных в той или иной ситуации.

Также благоприятно на формирование культуры личной безопасности школьников будут оказывать обучающие ролики и различные интерактивные упражнения, позволяющие закрепить усвоенные знания с помощью близких для них информационных технологий.

Далее рассмотрим уровень среднего профессионального и высшего образования. Развитие личности в образовательном процессе учебного заведения — это не только особое содержание обучения, но и особый характер взаимодействия между педагогом и студентами. В процессе этих отношений и происходит самореализация, саморазвитие и профессиональное становление личности молодого человека [2, с. 180].

Для данной целевой аудитории будет полезным включение в работу по формированию у учащихся культуры безопасности не только сотрудников образовательного учреждения, но и профессиональных спасателей, органов МЧС, МВД и других. Ведь к моменту выбора профессии сознательность студентов на порядок выше сознательности тех же школьников. Им будет гораздо полезнее углубить свои знания и пообщаться с сотрудниками профильных служб, так как базовые знания они получили уже на школьном этапе.

Если мы будем говорить о взрослом населении, то здесь стоит уделить внимание применению всех накопленных знаний на практике. Работодателям стоит периодически проводить учебные эвакуации на рабочем месте, инструктажи по технике безопасности в случае чрезвычайных ситуаций.

Подводя итог вышесказанному, выделим наиболее распространенные методики формирования культуры личной безопасности:

1. Занятия по основам безопасности жизнедеятельности, безопасности жизне-

деятельности.

2. Профилактические беседы с сотрудниками профильных служб, знакомство со спасательной техникой, средствами пожаротушения, индивидуальными и коллективными средствами защиты от радиоактивных и химических загрязнений, вследствие, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (а также боевых действий, проведения специальных операций на особо опасных объектах [3, с. 152].).

3. Распространение печатных изделий, методичек, инструкций среди различных групп населения.

4. Обучающие ролики в сети Интернет, социальная реклама на телевизионных каналах.

Тем самым, мы можем выделить основные направления, способствующие развитию личности безопасного типа:

– создание условий для выработки мотивации людей к обеспечению собственной личной безопасности, а также обеспечению личной безопасности родных и близких, коллег, сослуживцев, прохожих, посторонних граждан чьи жизни подвергаются опасности;

– изучение информации о потенциальных источниках опасности и средствах борьбы с ними с возможностью получения практических навыков [4, с. 47]:

– по эвакуации, в том числе из верхних этажей зданий с помощью пожарных лестниц, спасательной корзины, спасательного рукава, надувных спасательных средств (трап, одеяло);

– по пожаротушению открытых источников огня штатными средствами пожаротушения;

– по использованию противохимических и противорадиационных костюмов, индивидуальных средств защиты органов дыхания;

– овладение навыками безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях природного характера (землетрясениях, наводнениях, резком ухудшении погодных условий, лесных и торфяных пожарах, сходах лавин, ураганах и других);

– воспитание моральных качеств, необходимых для преодоления опасных для жизнедеятельности ситуаций (смелости, решительности, инициативности, целеустремленности);

– формирование психологической подготовки, направленной на выживание в экстремальных условиях, сохранения самообладания, концентрации внимания и возможной релаксации функций организма.

Что касается вопроса заинтересованности людей, то здесь мы рассматриваем мотивацию как понимание необходимости знания правильности алгоритма действий при предотвращении опасной ситуации. Это касается не только физической безопасности. В эпоху информационных технологий необходимо также уметь обезопасить себя в сети интернет, а также в правовом, информационном поле.

В этой связи важным аспектом формирования культуры личной безопасности является овладения людьми навыками обращения в страховые компании, ведь страхование тоже является элементом воспитания культуры безопасного поведения,

а также обращения к профессиональным психологам с целью ликвидации последствий психотравмы полученной в результате чрезвычайной ситуации, получения индивидуальных консультаций от специалистов по правилам поведения в условиях повышенной опасности (на туристических горных маршрутах, при занятиях экстремальными видами спорта и так далее).

Таким образом, развитие культуры личной безопасности — это комплексное решение, включающее как первичные знания, умения и навыки противостояния негативным внешним проявлениям, так и формирование идеологии безопасной личности, воспитание моральных качеств, способных выработать в человеке готовность предупреждение и противостояния угрозам.

Стоит уделить внимание развитию такой площадки для взаимодействия как интернет-пространство. С одной стороны, это уникальная платформа, позволяющая найти всю необходимую информацию для формирования культуры личной безопасности, а с другой стороны является источником множества угроз. Что касается информационной безопасности человека, то здесь важнейшим аспектом является обеспечение устойчивости информационной инфраструктуры, а также усовершенствование механизмов обнаружения уязвимостей в информационной среде. Иными словами, людям нужно понимать, как минимизировать уязвимости системы, а также уметь пользоваться инструментами защиты и ликвидации угроз информационной безопасности [5, с. 175].

Это позволит повысить защищенность граждан, снизить негативные последствия от опасных ситуаций в информационной среде. Если каждый из нас будет совершенствоваться в области цифровой грамотности, эффективно использовать различные антивирусные программы, а также станет внимательным пользователем глобальной сети, то мы значительно уменьшим количество киберпреступлений и повысим уровень сознательности граждан. В этой связи возрастает роль цифрового просвещения граждан.

Акцентируем внимание, что только совместными усилиями можно добиться значительного прорыва в области формирования культуры личной безопасности. В ее создании должны участвовать все субъекты общественной жизни: органы государственной власти, научное сообщество, общественные и социальные организации, система образования. Только комплексным решением мы можем воспитать подрастающее поколение со сформированным безопасным типом личности, когда высок уровень сплоченности для преодоления угроз, когда высока культура людей в области безопасности жизнедеятельности, когда высок уровень нравственного развития граждан.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному мы можем смело говорить о том, что культура личной безопасности — это такая же составная часть культуры человека в целом. Культура не может быть врожденной, она формируется у человека в процессе жизни. Так и культура личной безопасности должна воспитываться во всех гражданах в течение жизненного пути, данный процесс является непрерывным и целенаправленным, и только общество способно вложить в человека необходимые ценности, знания, умения и навыки, способствующие формированию у него культуры личной безопасности.

Литература

1. Чернышев С. Г. Понятие и классификация массовых беспорядков // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник материалов Всероссийской конференции (Орел, 19 мая 2022 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 222-227.
2. Сапов А. В. Особенности оценки знаний, умений и навыков обучающихся на теоретических и практических занятиях по тактико-специальной подготовке // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник материалов Всероссийской конференции (Орел, 19 мая 2022 г.). Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 180-185.
3. Губенков А. О. Особенности обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД при задержании вооруженных преступников // Правоохранительные органы: теория и практика. 2020. 1 (38). С. 152-154.
4. 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 международной научной конференции (Шуя, 7-8 июня 2017 г.). Шуя : Ивановский государственный университет, 2017. С. 47-49.
5. Хрыков И. С. Некоторые аспекты личной безопасности // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 175-179.

УДК 703.3: 159.9

**ОТНОШЕНИЕ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА
К ЗАНЯТИЯМ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ ZUMBA****THE ATTITUDE OF WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE
TO DANCE AEROBICS CLASSES ZUMBA****Иванов Артем Владимирович***кандидат педагогических наук, доцент**кафедра физической культуры**Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова**г. Симферополь, Республика Крым, Россия***Ivanov Artem Vladimirovich***Ph. D., associate professor**department of physical culture**Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov**Simferopol, Republic of Crimea, Russia***Фаттахов Фарид Бадардинович***преподаватель**кафедра физической культуры**Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова**г. Симферополь, Республика Крым, Россия***Fattahov Farid Badardinovich***lecturer**department of physical culture**Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov**Simferopol, Republic of Crimea, Russia***Юнус Мемет Абдулович***преподаватель**кафедра физической культуры**Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова**г. Симферополь, Республика Крым, Россия***Yunus Memet Abdulovich***lecturer**department of physical culture**Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov**Simferopol, Republic of Crimea, Russia*

Аннотация. В статье рассмотрены факторы, которые влияют на отношение женщин первого периода зрелого возраста к занятиям танцевальной аэробикой. Доказано значение занятий танцевальной аэробикой Zumba.

Zumba — это физическая нагрузка, которая практикуется в мире уже почти 30 лет. Но она стала очень популярной в последнее десятилетие. Большинство спортзалов предлагает этот танец или что-то подобное, поскольку ZUMBA запатентовал ее

изобретатель Альберто Перес.

Zumba для похудения основана на различных латиноамериканских ритмах, таких как бачата, сальса, миренга, кумбия и самба. Эти танцы сочетаются с аэробными упражнениями, чтобы эффективно поддерживать похудения.

Во время занятий Zumba ваш организм сжигает много калорий, тонизирует мышцы и приобретает гибкость. Кроме того, эти танцы помогают усваивать латиноамериканские ритмы в интересный и доступный способ для всех, даже для детей. Сейчас есть варианты Zumba в воде. Zumba объединяет аэробные упражнения и анаэробные. То есть, кроме интенсивных физических упражнений, которые заставляют интенсивно потеть, также укрепляет мышцы. Чем больше у вас мышц, тем быстрее вы ускорите обменные процессы и тем больше калорий вы сожжете.

Abstract. *The article discusses the factors that influence the attitude of women in the first period of adulthood to dance aerobics. The value of Zumba dance aerobics has been proven.*

Zumba is a physical activity that has been practiced in the world for almost 30 years. But it has become very popular in the last decade. Most gyms offer this dance or something similar since ZUMBA patented it by its inventor, Alberto Pérez.

Zumba for weight loss is based on various Latin American rhythms such as bachata, salsa, mirenga, cumbia and samba. These dances are combined with aerobic exercise to effectively support weight loss.

While doing Zumba, your body burns a lot of calories, tones muscles and gains flexibility. In addition, these dances help to learn Latin rhythms in a fun and accessible way for everyone, even children. Now there are variants of Zumba in the water. Zumba combines aerobic exercise and anaerobic exercise. That is, in addition to intense physical exercises that make you sweat intensely, it also strengthens muscles. The more muscle you have, the faster you will speed up your metabolism and the more calories you will burn.

Ключевые слова: *зрелый возраст; ZUMBA; танцевальная аэробика; свободное время; женщина; занятие*

Keywords: *mature age; ZUMBA; dance aerobics; free time; female; class.*

Постановка проблемы. Актуальность темы обуславливается различными факторами современного общества, ведь научно-технический прогресс и растущая урбанизация постоянно ускоряют ритм жизнедеятельности населения, в результате чего растут потребности в восстановлении, расслаблении и увлечься любимым делом в свободное от работы время. Поэтому в современном мире фитнес действительно все чаще используют для улучшения самочувствия, поднятия боевого духа и для мотивации организма к дальнейшей работе.

Современное общество страдает от постоянного стресса, нехватки свободного времени и избыточной массы тела. Для желающих привести свою фигуру в идеальное состояние сегодня создается достойная спортивная инфраструктура. И все это благодаря тому, что желание быть здоровым и иметь красивое тело, переросла в модное течение, которое с удовольствием подхватывает все больше людей независимо от возраста, пола и социального статуса. Сейчас фитнес-центры предлагают разнообразные программы, которые индивидуально подходят для каждого клиента. Несмотря на все разнообразие, не перестают удивлять новые направления, одним из них и является танцевальный фитнес – Zumba, который уже успел захватить сердца не только прекрасной половины нашей планеты, но и мужчин.

Основное направление Zumba заключается в гармоничном сочетании наиболее зажигательных элементов различных танцевальных направлений, благоприятно влияет на внешний вид людей, занимающихся Zumba. С помощью подобного танцевального фитнеса можно качественно распрощаться с лишними килограммами. Это отличный выход для тех, кто планирует заняться собой «с понедельника», поскольку он не создает психологического барьера и возможной боли от упражнений, а первые результаты можно увидеть уже достаточно быстро. Для этого необходимо лишь регулярно посещать занятия в течение первого месяца.

Подобные тренировки доступны для каждого, ведь даже новички будут чувствовать себя комфортно, так как Zumba не требует определенной физической подготовки. Комплексное воздействие на организм вскоре сделает свое дело: аэробное дыхание, упражнения на растягивание, силовые упражнения — все это в непринужденной атмосфере воспринимается гораздо легче, чем традиционные занятия в тренажерном зале.

Движения в ритме латины, сальсы, румбы и многих других стилей способны зарядить энергией до самого конца тренировки. Благодаря положительному воздействию на эмоциональную сферу, вырабатывается эндорфин, что значительно снижает болевой порог мышечного напряжения и увеличивает выносливость организма. Такая выработка гормонов в организме приводит к приподнятому настроению. Активные элементы Zumba предполагают ритмичные движения тазом и животом. Все это способствует быстрой коррекции проблемных частей тела. Это также, способствует улучшению кровообращения органов и клеток, которые лучше обогащаются кислородом, и как следствие, внешний вид тела улучшается, оздоравливается и омолаживается. Безупречные кардио- занятия танцевальных движений Zumba составляет достойную конкуренцию традиционным беговым дорожкам и велосипедам. По мнению специалистов, Zumba позволяет сжечь 500-800 калорий за тренировку в то время, как занятия хип-хопом за один час дают результат только в 370 калорий, сальсой – 405 калорий, классическим балетом – 450 калорий.

Анализ литературных источников. Современные женщины особенно нуждаются в занятиях физическими упражнениями, сидячая работа, городской транспорт значительно ограничили ее двигательную активность. Результатом гипокинезии является повышение давления, быстрая утомляемость, снижение подвижности в связочном аппарате, избыточная масса тела, что вызывает большое количество переживаний у женщин. Ведь оптимальный вес — это не только привлекательная фигура, но и один из показателей здоровья. По данным различных специалистов 50 % женщин имеют избыточную массу тела, а еще 20 % – страдают ожирением [2; 6].

Стремление изменить себя, подталкивает женщин к приему чудодейственных таблеток, жиросжигателей, и не сбалансированной диеты, что не всегда можно предусмотреть в последствиях этих средств. Сегодня для того, чтобы достичь хорошей фигуры, улучшить здоровье, избавиться от лишнего веса существует множество разновидностей фитнеса, среди которых большой популярностью пользуются танцевальные программы. Одним из самых популярных видов на сегодняшний день является Zumba. Это танцевальная фитнес-программа, основой которой являются ритмичные движения, которые выполняются под специфическую музыку:

упрощенную версию сальсы, меренге, Кумб и реггетона с примесью мамбы, румбы, фламенко и «калипсо» [1; 2; 5].

Программа выполняется, как правило, в группе, в специально предназначенном для этого помещении. Занятия Zumba, также известны как Zumba Fitness-Party, построенные на основе танцевальной аэробики и сочетающие быстрые и медленные ритмы [3; 4; 7].

В настоящее время существует много работ, освещающих вопросы привлечения женщин к оздоровительному фитнесу. Среди самых распространенных оздоровительных программ, предлагается специалистами Стафеева А. В., Реутова О. В., Замашкина А. Е. упражнениями аэробной направленности, аквафитнесом, пилатесом, танцевальными видами, бодибилдингом [9]. Отдельные исследователи раскрывают влияние занятий пилатесом, йогой, шейпингом на физическую подготовленность женщин всех возрастов. Однако не обнаружено работ, которые бы раскрывали изменения в физической работоспособности женщин первого периода зрелого возраста под влиянием занятий по программе Zumba [8; 7].

Цель статьи (постановка задач).

Цель работы состоит в изучении отношения женщин первого периода зрелого возраста к занятиям танцевальной аэробикой ZUMBA.

Задачи работы:

1. Обобщить данные литературы по изучению отношения женщин первого периода зрелого возраста к занятиям танцевальной аэробикой ZUMBA.

2. Выявить основные мотивы женщин первого периода зрелого возраста к занятиям танцевальной аэробикой ZUMBA.

Для осуществления поставленной цели использовались следующие методы:

- анализ литературных источников;
- социологическое исследование;
- анкетирование; педагогическое наблюдение;
- методы математической статистики.

Организация исследований. Анкетирование проводилось в течение одного месяца на базе фитнес-клуба – Sharliev Power Gym г.Симферополь. В анкетировании приняло участие 20 женщин в возрасте от 20 до 30 лет.

С помощью анализа данных было получено определить потребности и мотивы женщин и оценить отношение женщин первого периода зрелого возраста к занятиям Zumba.

Изложение основного материала исследования. Результаты анкетирования свидетельствуют, что в свое свободное время 25 % женщин смотрят телевизор, еще 25 % выбирают встретиться с друзьями, 10 % – читают книгу, спокойно проводя вечер и всего 40 % опрошенных занимаются спортом или танцами. Можно сделать вывод, что проценты распределились именно так, так как фитнес набирает все большую популярность, женщины хотят быть здоровыми и стройными и с пользой проводить свое свободное время. Но все же немалое количество продолжает выбирать сидячий образ жизни, просто оставаясь дома и смотреть телевизор. Это объясняется тем, что часто женщины тяжело работают, и просто не в силах обратить внимания на себя и свой внешний вид. Столько же процентов выбирает встречу с друзьями, что не

является плохим вариантом, только если же во время этих встреч подруги не злоупотребляют пищей и алкоголем. И наименьшая часть из опрошенных выбрала чтения книги.

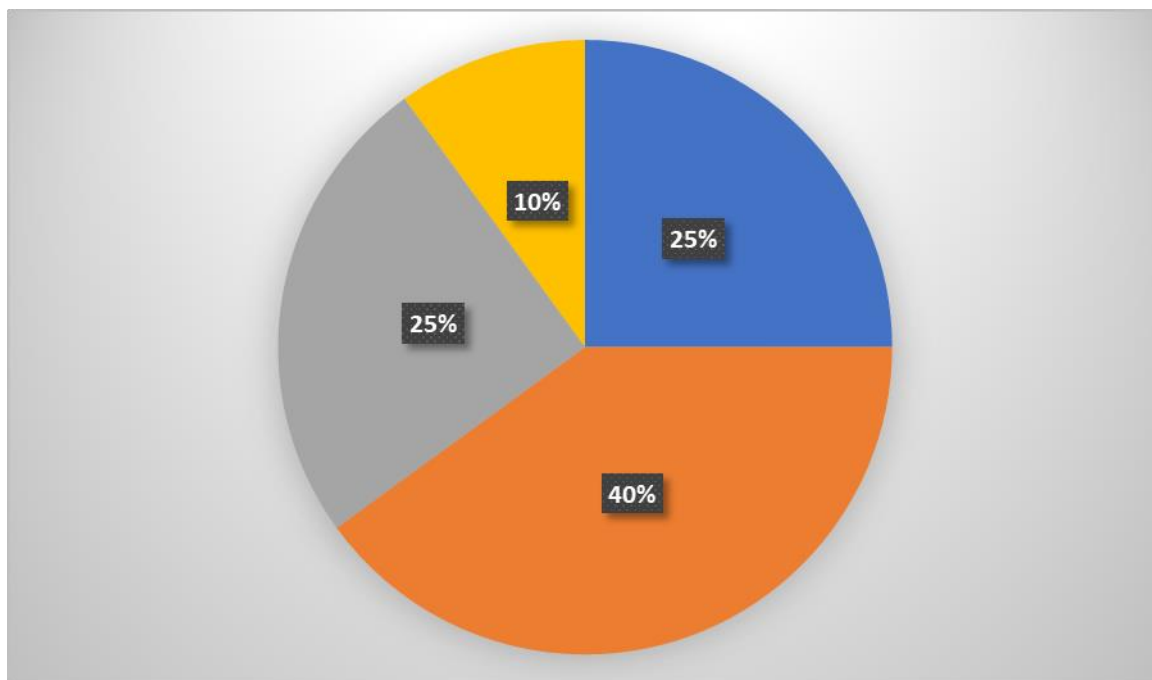


Рис. 1. Досуг женщин первого периода зрелого возраста

- 1-смотрят телевизор;
- 2-занимаются спортом;
- 3-встречаются с друзьями;
- 4-читают книги.

На вопрос, что конкретно нравится женщинам первого периода зрелого возраста в занятиях спортом, фитнесом, танцами, самой распространенной причиной (40 %) было то, что они могут отвлечься от будничных проблем, понятно, ведь в современной жизни люди больше всего страдают от стресса, окружающей их повсюду, женщины мечтают о таком месте, где можно забыть обо всем этом и просто наслаждаться моментом без лишних мыслей.

На втором месте (30 %) – чувство уверенности. Ведь в этом возрасте женщинам изрядно хочется чувствовать себя лучше всех, быть уверенной и любить себя.

Третье место (23 %) – нравится чувствовать себя в здоровом теле, ответ очевиден, так как фитнес сейчас в моде, все стремятся не только приятно выглядеть, но и хорошо себя чувствовать. И только 7 % из опрошенных ответили, что они впервые на занятии.

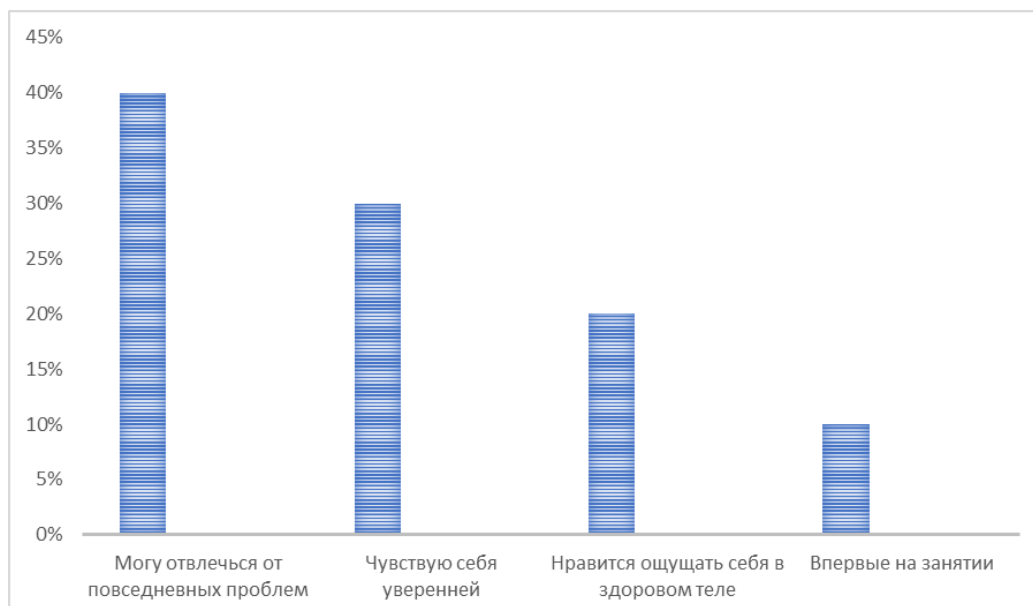


Рис. 2. Ответы на вопросы респондентов: «Что нравится Вам в занятиях оздоровительной деятельностью» (n = 20)?

На вопрос любимого фитнеса большая часть – 65 % избрала танцевальные направления, 22 % – разумное тело и всего 13 % – силовой фитнес. Из чего можно сделать вывод, что женщины первого периода зрелого возраста больше стремятся к оздоровлению духовной составляющей, чем физической. Для них важное значение играют эмоции во время тренировки, а не мышцы и кубики.

Рассмотрев мнения женщин о собственном теле, мы узнали, что большая половина, а это 70 %, недовольны своей фигурой, другая же часть – 30 %, считают, что проблем с лишним весом нет. Такой большой процент недовольства своим телом можно объяснить тем, что женщины всегда стремятся быть еще больше привлекательными и стройными, все время работая над собой.

Узнав у женщин, посещали ли они ранее занятия по танцевальному фитнесу Zumba, 7% ответили, что не были до этого момента никогда, 30 % – были несколько раз и более половины – 63 % посещают Zumba постоянно. Из этого можно сделать вывод, что женщин первого периода зрелого возраста интересует данное направление танцевального фитнеса.

Таблица 1

Ответы женщин на вопрос: Чем Вас именно заинтересовала ZUMBA? ответы распределились следующим образом

Номер	Причины	Количество (%)
1	Не понравилось	3%
2	Безумная атмосфера	17%
3	Танцую и теряю лишние килограммы	20%
4	Возможность чувствовать себя не на тренировке, а в кругу людей с похожими интересами	34%
5	Могу отвлечься от проблем, получить заряд энергии	15%
6	Большое отличие от силового тренинга	11%

Из таблицы 1 видно, что всего 3 % не понравился это направление, 17 % понравилась безумная атмосфера Zumba, 20 % – то, что они танцуя теряют лишние килограммы, 34 % – возможность чувствовать себя не на тренировке, а в кругу людей с похожими интересами, 15 % – возможность отвлечься от проблем, получить заряд энергии и 11 % – нравится большое отличие от силового тренинга.

Далее нам было интересно узнать, стыдились ли женщины, когда впервые пришли на танцевальное направление Zumba. И вот, что из этого получилось: 50 % из опрошенных женщин очень стеснялись придя впервые, 35 % – чувствовали себя неловко только в начале занятия и всего 15 % – были уверены в себе от начала до конца х.

Согласно предварительному опросу, нас, как исследователей, заинтересовал вопрос дискомфорта женщин первого периода зрелого возраста. Поэтому мы провели исследование, чтобы узнать причину дискомфорта клиентов в начале занятий танцевальным направлением Zumba. Из них 15 % – не стыдились, 8 % ответило, что смущались от того, что никого не знают, 33 % считали, что не умеют танцевать, 27 % – не могли сразу повторить танцевальные движения за тренером и 17 % стесняются показывать свои эмоции (эмоционально выкрикивать во время занятий Zumba, полностью расслабиться и танцевать по-умению).

Также мы хотели узнать мнение опрашиваемых о будущем, а именно: планирование женщины заниматься в танцевальном направлении Zumba и в дальнейшем, будучи уже в пожилом возрасте, действительно имели бы они такое желание. Так, 30 % с уверенностью сказали, что будут посещать и в дальнейшем такой вид тренировки, 50 % высказались, что были бы не против, если бы имели возможность (финансовую, хорошее состояние здоровья, свободное время) и 20 % ответили отрицательно, ведь, в их понимании, это бессмысленно и нет никакого смысла. И напоследок хотелось бы узнать о – рекламе занятий Zumba. То есть вопрос звучал так: рекомендовали бы вы тренировки танцевального направления Zumba своим знакомым, родственникам или друзьям? На что мы получили вот такие ответы: 25 % не рекомендовали своим знакомым, 30 % женщин сказали, что с радостью сделают это и 45 % уже рекомендовали своим знакомым, родственникам или друзьям занятия по танцевальному направлению Zumba.

Выводы.

1. Таким образом Zumba является интервальной тренировкой, в котором чередуются танцевальные движения высокой и низкой интенсивности. В процессе занятий не нужен отдых, и вы можете двигаться на высоком пульсе все 40-50 минут занятия. За одну тренировку можно сжечь около 369 ккал. Если будете заниматься пять дней в неделю, даже без дефицита калорий в питании сможете избавиться от килограмма жира за 3-4 недели. А в сочетании с мягкой диетой – за 1,5-2 недели. В то же время, в отличие от бега или иного кардио направления, яркие танцевальные ритмы и удовольствие от движения под музыку снижают воспринимаемые усилия. Кроме того, Zumba укрепляет мышцы тела. Многие танцевальные шаги и движения задействуют пресс. Прыжки и выпады укрепляют бедра и ягодицы. Традиционная Zumba практически не нагружает верхнюю часть тела. Если вы хотите прокачать руки, грудь и спину, попробуйте вариацию с гантелями.

2. Результаты анкетирования свидетельствуют, что в свое свободное время 25% женщин смотрят телевизор, еще 25 % выбирают встретиться с друзьями, 10 % – читают книгу, спокойно проводя вечер и всего 40 % опрошенных занимаются спортом или танцами.

3. Можно сделать вывод, что проценты распределились именно так, потому что фитнес набирает все большую популярность, женщины хотят быть здоровыми и стройными, отличаться от других и весело и с пользой проводить свое свободное время. Но все же немалое количество продолжают выбирать сидячий образ жизни, просто оставаясь дома и смотреть телевизор. Это объясняется тем, что часто женщины тяжело работают, и просто не в силах (как им кажется) на себя и свой внешний вид. Столько же процентов выбирает встречу с друзьями, что не является плохим вариантом, только если же во время этих встреч не злоупотреблять пищей и алкоголем. И наименьшая часть из опрошенных выбрала чтения книги.

Литература

1. Прохоренко Н. Ф. Предложения Общероссийского народного фронта в паспорт федерального проекта «Здоровый образ жизни» // ОРГЗДРАВ: Новости. Мнения. Обучение. Вестник ВШОУЗ/ 2018. №3 (13). С.41-58.

2. Николаева О. О. Влияние занятий фитнес-программы «ZUMBA» на физическую работоспособность студентов вуза// Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №6 (184). С.271-273.

3. Структурирование программ аквафитнеса, ориентированных на улучшение физического состояния женщин молодого и зрелого возраста / А. В. Шаравьева [и др.] // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. №3. С.98-103.

4. Бондин В. И., Пономарев А. Е. Современные подходы к оптимизации физических нагрузок оздоровительной направленности в сфере физического воспитания студентов// Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. №10. С.17-22.

5. Бутенко Г. А., Гончарова Н. Н. Теоретические основы внедрения рекреационно-оздоровительных технологий в процесс физического воспитания школьников // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2015. №4. С.3-10.

6. Лабзеева Д. С., Дегтярева Д. И. Zumba как самостоятельное фитнес-направление //Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2018. №. 4. . С. 161-166.

7. Ljubojević A., Jakovljević V., Popržen M. Effects of Zumba fitness program on body composition of women[] //SportLogia. 2014. Т. 10. №. 1. С. 29-33.

8. Стафеева А. В., Реутова О. В., Замашкина А. Е. Повышение показателей физического состояния женщин зрелого возраста средствами занятий фитнесом // АНИ: педагогика и психология. 2018. №4 (25). С.210-12.

**ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ГРАЖДАН И СПЕЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ
ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ****FEATURES OF PERSONAL SECURITY OF CITIZENS AND SPECIAL SERVICES
IN EMERGENCY SITUATIONS****Губенков Андрей Олегович**

кандидат юридических наук

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

Gubenkov Andrey Olegovich

Ph. D., associate professor

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 рассмотрены и проанализированы основные аспекты, касающиеся реализации рекомендаций по обеспечению личной безопасности сотрудников, обеспечивающих безопасность граждан и ликвидацию последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. На рассмотрение также вынесены проблемы обеспечения безопасности жизни и здоровья граждан, а также общественной безопасности. Помимо этого, автором рассматриваются вопросы обеспечения личной безопасности как объект изучения не только силовых ведомств и правоохранительной системы Российской Федерации, но и всех граждан, так как они также должны быть осведомлены об установленных правилах поведения при определенных жизненных ситуациях, которые потенциально могут принести вред как здоровью, так и жизни. В работе немаловажное значение уделяется особенностям чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, которые необходимо знать для того, чтобы не подвергать свою жизнь риску.

Abstract. This article discusses and analyzes the main aspects related to the implementation of recommendations to ensure the personal safety of employees who ensure the safety of citizens and the elimination of the consequences of natural and man-made emergencies. The problems of ensuring the safety of life and health of citizens, as well as public safety, have also been submitted for consideration. In addition, the authors consider the issues of ensuring personal security as an object of study not only for law enforcement agencies and the law enforcement system of the Russian Federation, but also for all citizens, since they also need to be aware of the established rules of behavior in certain life situations that can potentially harm both health and life. In the work, an important importance is given to the peculiarities of natural and man-made emergencies, which you need to know in order not to put your life at risk.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация; личная безопасность; защита; население; специальные службы; правила поведения.

Keywords: emergency; personal safety; protection; population; special services; rules of conduct.

Рассмотрение данной тематики считаем целесообразно начать с того, что следует дать определение понятию «чрезвычайная ситуация». Итак, чрезвычайная ситуация (Далее – ЧС) – это особая обстановка, которая складывается на конкретной территории в результате таких обстоятельств как: природные явления, которые представляют опасность для окружающих, аварии и катастрофы, разного рода заболеваний, которые могут повлечь или уже повлекли со собой последствия в виде человеческих жертв, ущерба здоровью людей и окружающей среде, материальные потери, а также нарушения условий жизнедеятельности граждан, которые проживают на данной территории.

Выделяют два основных вида чрезвычайных ситуаций:

1. ЧС природного характера. К данной категории, например, относятся опасные явления в виде:

- геофизические опасные явления (землетрясение);
- геологические опасные явления (оползни, лавины);
- метеорологические и агрометеорологические опасные явления (буи, ураганы, смерчи);
- морские гидрологические опасные явления (цунами);
- гидрологические опасные явления (половодье);
- гидрогеологические опасные явления (низкие уровни грунтовых вод, высокие уровни грунтовых вод);
- и так далее.

Так, возникновение чрезвычайных ситуаций для каждого региона Российской Федерации своеобразно и зависит от характера местности и окружающей ее обстановки. Исходя из вышесказанного, следует обозначить основные факторы обеспечения безопасности в зоне ЧС [1, с. 177]:

- знание особенностей природных явлений на конкретной территории;
- возможность заблаговременно предусмотреть приближение чрезвычайной ситуации природного характера, так как, зачастую, ни одна ЧС не возникает неожиданно и «предупреждает» о своем наступлении характерными факторами;
- знание правил поведения, которые позволят обеспечить личную безопасность при конкретной чрезвычайной ситуации;
- Психологическая подготовка к действиям в особых условиях.

2. ЧС техногенного характера:

- транспортные аварии или катастрофы;
- пожары, взрывы, угроза взрывов;
- аварии с выбросом или его угрозой химически опасных веществ;
- внезапное обрушение зданий, сооружений;
- и так далее.

Так, ЧС техногенного характера чаще всего возникает в случае производственных аварий, связано это с износом средств производства, которые составляют материально-техническую базу производственного процесса, а также с ростом объемов транспортировки и хранения опасных химических и радиоактивных

веществ.

В различные исторические периоды число чрезвычайных ситуаций сохраняет тенденции роста и не имеет значение будь это ЧС природного характера или техногенного характера. [2, с. 151]

В зависимости от разного рода чрезвычайной ситуации будет определяться комплекс мер личной безопасности граждан. Личная безопасность – это комплекс мероприятий, а также совокупность знаний, умений и навыков конкретного человека, которые помогают ему обеспечивать и поддерживать определенный уровень защиты жизни и здоровья, а также имущества от неблагоприятных факторов и действий людей или окружающего мира [3, с. 127].

При авариях и катастрофах зачастую жизнь людей висит на волоске, поэтому спастись самому и помочь другим возможно только при знании правил, как вести себя при чрезвычайных ситуациях. Каждому необходимо обладать данной категорией знаний, с целью сохранения своей жизни и здоровья при сложившейся обстановке.

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий выделяет ряд общих правил поведения, которые необходимо выполнять в случае возникновения чрезвычайной ситуации. [4, с. 308]

К общим правилам поведения при ЧС относятся:

1. Самое главное, не поддаваться панике самому и помочь успокоить окружающих вас людей. Связано это с тем, то паника – это внезапное чувство страха, которое подавляет логическое мышление, приводит к неосознанным действиям, что может затруднить процесс спасения вас специальными службами.

2. Связаться со службами спасения (по возможности), при этом, необходимо говорить коротко, но внятно и понятно. При подаче информации следует сообщить спасателям и иным службам обстоятельства произошедшего, время и место. В тех случаях, когда вы оказались очевидцем опасной ситуации, следует в первую очередь обеспечить свою безопасность.

3. Если вы обладаете навыками первой доврачебной помощи, то следует ее оказать себе, если имеются ранения и повреждения, а также иным гражданам.

4. В случаях, когда находитесь в помещении или в транспортном средстве по возможности, следует включить радио, телевизор и прослушать информацию о чрезвычайной ситуации, которая сложилась на данной территории, так как в таких сообщениях до граждан доводятся основные рекомендации и правила поведения.

5. В обязательном порядке следует выполнять все указания специалистов.

6. Не препятствуйте и не создавайте условия, которые тем или иным образом затруднят действия специальных служб. Обязательно следует пропускать транспортные средства (со специальным проблесковым маячком), которые оказывают помощь при спасении жизни людей и осуществляют меры по ликвидации ЧС.

7. Запрещается проникать за ограждения, которые обозначают опасную зону.

8. Важно понимать, что сирены и гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал «Внимание всем!». В тех случаях, когда вы услышите данный сигнал следует включить громкоговоритель, радио, телевизор и так далее, прослушать

информацию о ЧС. Не стоит паниковать, если вы прослушали первое оповещение, так как данный сигнал повторяется неоднократно и по мере улучшения или ухудшения ситуации информация будет уточняться. Те граждане, которые проживают на территории, где находится, например, опасное предприятие, на котором произошло происшествие, или вблизи нее, будут оповещаться дежурным персоналом предприятия по локальным сетям.

Не стоит забывать о том, что чрезвычайная ситуация может возникнуть и в результате, например, террористического акта. Поэтому при обнаружении подозрительных предметов, которые на первый взгляд могут представлять опасность для жизни и здоровья граждан, каждый человек должен действовать в соответствии с общепринятыми правилами поведения. Так, категорически запрещается [5, с.145]:

1. Трогать или перемещать данные предметы.
2. Пытаться самостоятельно предотвратить попытки ликвидации данных предметов (залить жидкостями, засыпать различными веществами, грунтом, песком и так далее).
3. Вблизи предмета запрещается пользоваться электронными устройствами и средствами связи.
4. Оказывать какое-то то ни было воздействие в виде светового, звукового, теплового.

Стоит также уделить внимание историческим событиям, которые произошли в мире, связанные с чрезвычайными ситуациями, а также действиям граждан и специальных служб по обеспечению личной безопасности. [6, с.116]

Так, авария на чернобыльской атомной электростанции потрясла весь мир, поскольку последствия, возникшие в результате данного происшествия, остаются и по сей день. Непосредственно в момент взрыва на четвертом энергоблоке смерть настигла лишь одного человека, что стало результатом грамотных действий сотрудников ЧАЭС, а именно, соблюдением установленных правил поведения при чрезвычайных ситуациях. Незамедлительно после поступления аварийного сигнала с места происшествия для ликвидации последствий и минимизации ущерба были вызваны комплексные силы ведомств СССР, основная часть которых состояла из сотрудников городской пожарной части.

В данной ситуации сотрудникам, которые отправились на место аварии для ликвидации последствий, необходимо было с максимальной точностью продумать план действий, который бы позволил не подвергнуть опасности как жизни гражданского населения, которое находится в опасной зоне, так и собственные. В данном случае невозможно говорить о полном исключении опасности вреда жизни и здоровья сотрудников и гражданского населения, поскольку в распоряжении должностных лиц не было необходимого оборудования и обмундирования, в следствии этого уместно говорить именно о минимизации ущерба и опасности. Возможность этого возникла исключительно благодаря правилам личной безопасности, которые были выполнены в максимально возможном объеме [7, с. 115].

При проведении эвакуационно-спасательных работ были задействованы все возможные внутренние силы и средства ведомств, в свою очередь, ввиду ситуации, нет возможности в точности руководствоваться инструкциями и типовыми реко-

мендациями, в связи с этим, обеспечение личной безопасности является обязанностью командиров группы, батальонов и иных формирований, именно результатом грамотного руководства и планирования в экстренных, чрезвычайных ситуациях становится возможным выполнение поставленных задач в полном объеме. Безусловно, определенный процент сотрудников пожарной службы получили большие дозы радиации, пострадали от ее воздействия, но это не является виной не соблюдения правил личной безопасности, а лишь выступает примером мужества и отваги, поскольку они, не взирая на очевидные последствия, выполняли поставленные задачи ради обеспечения общественной безопасности [8, с. 346].

В свою очередь на место происшествия также были направлены отряды милиции, которые обеспечивали порядок при проведении эвакуационных действий, а также обеспечили информирование населения о происшествии, что позволило, опять же, обеспечить безопасность. В то время, как сотрудники пожарных служб занимались эвакуационно-спасательными работами, сотрудники милиции способствовали выполнению этих задач в близлежащих к месту аварии районах, что привело к тому, что минимальное количество лиц гражданского населения подверглись воздействию радиации и в дальнейшем не понесли ущерба от лучевой болезни.

Оценивая данную ситуацию, следует сделать вывод о том, что при чрезвычайных ситуациях важно обеспечивать не только личную безопасность гражданского населения, но и специальных служб, которые рискуя своей жизнью спасают жизни людей, имущество граждан и государства [9, с. 70].

Безусловно, сотрудники, обеспечивающие работу на территории, где произошла или может произойти чрезвычайная ситуация, в обязательном порядке проводят комплекс подготовительных мероприятий по защите:

- подготовка органов управления, их сил и средств;
- подготовку личного состава к действиям при угрозе возникновения или непосредственного возникновения чрезвычайной ситуации;
- создание запасов материально-технического обеспечения.

В случаях угрозы возникновения обстоятельств, предусматривающих угрозу причинения вреда жизни и здоровью, а также повреждению имущества, в целях обеспечения защиты реализуется ряд следующих мероприятий:

- обеспечить проверку готовности систем оповещения и связи личного состава;
- приведение в готовность средств защиты личности;
- подготовка средств индивидуальной защиты;
- подготовка личного состава к действиям при эвакуации.

Таким образом, сотрудники, обеспечивающие работу по реализации мер безопасности при чрезвычайных ситуациях, а также по ликвидации последствий данного явления, должны обеспечивать личную безопасность, так как именно от организации собственных действий будет зависеть эффективный результат оказания помощи коллегам, гражданам и государству в целом.

Подводя итог всему вышесказанному следует сказать, что комплекс знаний

и навыков по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации являются основными факторами выживания в сложившихся условиях. Вне зависимости от вида чрезвычайной ситуации (природного или техногенного характера) каждый гражданин, будь он лицом, непосредственно проживающим на территории, где произошло ЧС, или же работником специальной службы, всегда стоит руководствоваться правилами личной безопасности, ведь жизнь и здоровье человека исключительно в его руках.

Литература

1. Хрыков И. С. *Некоторые аспекты личной безопасности* // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 175-179.
2. Егошин И. В. *Об актуальности личной безопасности при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного характера (на примере катастрофы на предприятии «Маяк»)* // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2020. № 2. С. 151-153.
3. Николаев С. А. *Некоторые аспекты обеспечения мер личной безопасности во время передвижения группы людей при проведении туристического похода* // Наука-2020. 2022. № 2(56). С. 125-130.
4. и др. *Правила поведения при чрезвычайных ситуациях* / Г. Д. Гейко [и др.] // European Scientific Conference. 2021. С. 308-310.
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. Ахияров Р. А. *Некоторые проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел при чрезвычайных ситуациях* // Правоохранительные органы : теория и практика. 2021. №. 1. С. 116-117.
7. Иноземцев С. В. *Обеспечение психологической безопасности сотрудников органов внутренних дел* // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 113-118.
8. Дадашов Р. Г., Шумейко Е. А. *Катастрофа на черновыльской атомной электростанции* // E-Scio. 2021. №. 10 (61). С. 346-353.
9. Губенков А. О. *Базовые аспекты личной безопасности сотрудников органов внутренних дел* // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2020. № 3 (6). С. 70-74.

УДК 351.86

**СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ И НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ
К ФОРМИРОВАНИЮ СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В РАМКАХ ИХ РЕФОРМИРОВАНИЯ**

**MODERN CONCEPTUAL AND SCIENTIFIC APPROACHES TO THE FORMATION
OF A SYSTEM FOR ENSURING THE PERSONAL SAFETY OF EMPLOYEES OF INTERNAL
AFFAIRS BODIES AS PART OF THEIR REFORM**

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 статье автор приводит краткий обзор современных научных и концептуальных подходов к формированию системы обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел в рамках реформирования системы Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД МВД России). В связи с чем, разбираются отдельные направления Концепции обеспечения собственной безопасности в системе МВД России, которая базируется на нормах Российского и международного права. Также рассматриваются меры личной безопасности позволяющие формировать условия, при которых возможно не только выявлять, но и ликвидировать внешние и внутренние угрозы собственной безопасности сотрудников ОВД осуществляющих выполнение своих служебных обязанностей. Определяются приоритетные направления обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД в области правовой защищенности системы МВД России.

Abstract. In the article, the author gives a brief overview of modern scientific and conceptual approaches to the formation of a system for ensuring the personal safety of employees of internal affairs bodies within the framework of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation (hereinafter - the Ministry of Internal Affairs of Russia). In this connection, separate directions of the Concept of ensuring one's own security in the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia, which is based on the norms of Russian and international law, are analyzed. Personal security measures are also being considered, which allow creating conditions under which it is possible not only to identify, but also to eliminate external and internal threats to the personal security of police officers performing their official duties. Priority directions of ensuring the personal safety of police officers in the field of legal protection of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia are determined.

Ключевые слова: концепция; личная безопасность; собственной безопасности; внешние и внутренние угрозы.

Keywords: concept; personal safety; personal safety; external and internal threats.

На современном этапе развития Российская Федерация (далее – РФ) претерпевает немало преобразований, которые заключаются в длительном процессе модернизации всех структур государства и социума, которая затрагивает социальную, политическую, экономическую, нравственную и иные области. Нестабильность жизни социума не может не отражаться на деятельность сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД), у которых в ходе несения службы возникает повышенная потребность в обеспечении собственной защищенности и в особом внимании со стороны государства.

Несмотря на широкий спектр действующих мер обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД, все же существуют определенные проблемы при их реализации. Невыполнение требований законодательства в сфере обеспечения собственной безопасности сотрудников ОВД приводит к тому, что при их неполноценной реализации, появляются определенного рода сомнения, а также происходит подрыв устоев службы. Эффективная политика государства, направленная на решение данной проблемы, должна быть, прежде всего, прогрессивной и всесторонней. Поэтому институт личной безопасности сотрудников ОВД подразумевает особые меры защиты и поддержки, которые связаны с качественным выполнением возложенных на них функций и задач. Их природа состоит в уменьшении количества угроз, связанных с несением сотрудниками ОВД службы, а также в минимизации коррупционных преступлений, совершаемых сотрудниками ОВД [1].

Государственная политика Российской Федерации в области внутренних дел считает важным элементом обеспечение собственной безопасности в системе МВД России. В связи с чем в системе МВД России 02.01.2013 года был издан соответствующий приказ № 1 «Об утверждении Концепции обеспечения собственной безопасности в системе МВД России» (далее – Концепция).

Исходя из текста этого приказа под собственной безопасностью принято понимать:

- защиту от угрозы разрушающего воздействия коррупции, путем создания более совершенных способов воздействия;
- защиту объектов системы МВД России от террористических угроз путем их технического совершенствования;
- осуществление защиты служебной информации;
- проведение мероприятий по защите сотрудников, служащих и работников ОВД, включая их близких от возможных посягательств преступных элементов.

Из вышеизложенного следует, что объектом Концепции являются имущество, здоровье, а также жизнь личного состава МВД России.

Основой законодательной базы Концепции являются:

- Конституция РФ;
- нормативные акты, базирующиеся на нормах международного права;
- международные договоры России;

- Федеральные законы России (далее - ФЗ);
- Указы Президента России;
- Постановление Правительства РФ;
- ведомственные нормативные правовые акты МВД России.

Обеспечение собственной безопасности сотрудников ОВД является неотъемлемым функциональным элементом, позволяющим обеспечить сохранность своей жизни и здоровья в случаях, представляющих опасность. В юридической науке принято выделять следующие принципы, на которых строятся обеспечивающие личную безопасность мероприятия [2]:

- законность действий, осуществляемых в обеспечении собственной безопасности;
- почтение, выполнение и гарантия соблюдения прав и свобод человека и гражданина;
- постоянные и энергичные действия, направленные на предупреждение внешних и внутренних угроз;
- сокрытие методов и средств обеспечивающих собственную безопасность сотрудников ОВД;
- общее и организованное применение сил и средств МВД России;
- последовательность антикоррупционных действий ОВД;
- личная ответственность каждого руководителя за формирование в своих подразделениях в области обеспечения собственной безопасности.

Всеобъемлющее обеспечение безопасности сотрудников ОВД в условиях исполнения своих оперативно-служебных обязанностей направлено на реализацию мер, как по предупреждению, так по предотвращению внешних и внутренних угроз собственной безопасности.

К ним относятся:

- обеспечение безопасности жизни, здоровья, имущества сотрудников ОВД и их близких, а также деловой репутации, чести и достоинства сотрудников и системы МВД России в целом;
- получение необходимых сведений, касающихся возможных внешних и внутренних угроз, их аналитика, выявление очагов их возникновения и дальнейшая ликвидация;
- отслеживание и пресечение коррупционных и иных нарушений норм права совершенными сотрудниками ОВД.
- модернизация законодательства в области собственной безопасности сотрудников ОВД;
- формирование более тщательного и качественного отбора кадров для реализации служебной деятельности в ОВД;
- совершенствование мер, нацеленных на повышение защищенности и укрепленности объектов инфраструктур системы МВД России от преступной и экстремистской деятельности.
- сохранение в тайне сведений, полученных в ходе проведения оперативно-розыскных мероприятий (далее – ОРМ), не подлежащих разглашению, а также

сведений, составляющих государственную и иную охраняемую законом тайну;

- улучшение научной базы в области обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД;
- поддержание связи со средствами массовой информации (далее – СМИ);
- организация совместных действий в области обеспечения личной безопасности с иными правоохранительными органами [3].

Так, по мнению И.Б. Григорьева, данные меры Концепции направлены на достижение усовершенствованного, посредством использования новых модернизированных технологий и способов, механизма правового регулирования деятельности ОВД, что в свою очередь, реализует качественное функционирование подразделений, а также учет динамики развития общественных отношений и оперативное применение правовых средства. Такой подход действительно способствует повышению эффективности в системе МВД России в рамках обеспечения собственной безопасности.

Также глава 4 Концепции определяет внутренние и внешние условия, представляющие угрозы для собственной безопасности сотрудников ОВД. Так, к внешним угрозам относятся:

- преступная деятельность лиц, нацеленных на проникновение в ОВД и их подразделения, несанкционированный доступ к секретным сведениям, получение информации от самих сотрудников, компрометирование ОВД, а также вовлечение сотрудников в преступные сообщества и организации;
- непосредственные угрозы жизни, здоровью, имуществу сотрудников ОВД и их близких;
- оказание вооруженного сопротивления и противодействия сотрудникам ОВД в ходе выполнения ими служебных задач;
- низкий уровень правовой и социальной защищенности сотрудников ОВД;
- противоправная деятельность иных представителей органов государственной власти и местного самоуправления и тому подобное;
- распространение в СМИ, сети Интернет сведений, порочащих честь и достоинство сотрудников ОВД.

В свою очередь, глава 4 Концепции выделяет такие внутренние угрозы:

- соучастие в преступной деятельности, оказание содействия криминальным структурам, совершение преступлений;
- систематическое невыполнение поставленных задач и служебных обязанностей вопреки нормам законодательства;
- коррупционная деятельность сотрудников ОВД;
- разглашение сведений, носящих секретный характер, в том числе, и утрата документов, содержащих подобного рода информацию;
- нарушение порядка охраны стратегических объектов ОВД, а также нарушение порядка несения службы сотрудниками ОВД и законности действий.

Качественное противостояние и ликвидация данных угроз тесно взаимосвязана с построением в ОВД лаконичной и эффективной системы обеспечения собственной безопасности. Таким образом, Концепция выделяет два уровня обеспечения соб-

ственной безопасности в ОВД:

– первый уровень затрагивает деятельность руководителей системы МВД России, на которых возложена персональная ответственность за организацию и состояние работы по обеспечению собственной безопасности в подчиненных подразделениях;

– на втором уровне, соответственно, такая ответственность возлагается на сами подразделения собственной безопасности.

Невозможно не упомянуть и о том, что помимо концептуальных подходов, юридическая литература располагает данными, полученными в ходе иных научных исследований, которые нацелены на совершенствование деятельности по обеспечению собственной безопасности сотрудников ОВД. Так, к числу успешных перспектив по обеспечению собственной безопасности юридическая наука относит расширение взаимодействия МВД России с федеральными органами исполнительной власти по вопросам обеспечения собственной безопасности, а именно с Росгвардией по некоторым проблемным аспектам, возникающим в правовом механизме обеспечения собственной безопасности сотрудников. На основании чего развитию подлежит нормативная фиксация подобного рода взаимодействия и созданию отдельных правовых актов, которые будут более чётко и качественно содействовать обеспечению личной безопасности.

Следует также отметить, что предоставление сотрудникам ОВД определенных полномочий должно реализовываться в строгом соответствии с целями и задачами деятельности подразделения, где они проходят службу.

Необходимо сказать о том, что в рамках реализации данных мер в системе МВД России существуют специальные подразделения собственной безопасности, деятельность которых направлена, прежде всего, на [4]:

– обеспечение качественного регулирования процесса противодействия коррупционным аспектам;

– противодействие совершению сотрудниками противоправных деяний;

– создание инженерной и технической базы, позволяющей защитить объекты от террористических актов и иных противоправных посягательств;

– государственное обеспечение безопасности сотрудников ОВД и их близких.

На основании данных направлений особую актуальность приобретает модернизация нормативно-правовой регламентации в сфере обеспечения собственной безопасности сотрудников ОВД.

Несмотря на то, что институт денежного содержания сотрудников ОВД до сих пор совершенствуется и направлен на материальное обеспечение сотрудников ОВД, актуальной остается проблема коррупционных преступлений, совершенных сотрудниками ОВД.

Невозможно не отметить, что государство на законодательном уровне стремится регулировать данную проблему не только путём введения строгих санкций в отношении сотрудников ОВД, совершивших коррупционные преступления, но и посредством применения позитивных мер.

Так, для противодействия совершения коррупционных актов в системе МВД разработана система мер, которые являются сдерживающим фактором для совер-

шения подобных деяний:

- обязанность сотрудников ОВД сообщать своему непосредственному начальству о склонении к актам коррупционных сделок от каких-либо лиц;
- аналитика сведений о доходах и расходах, имуществе сотрудников ОВД, а также их супругов и несовершеннолетних детей;
- качественное нормативно-правовое регулирование коррупционных противоправных деяний в сфере ОВД;
- запрет на занятие иной оплачиваемой деятельностью во время и вне служебного времени.

Кроме того, следует проводить жёсткий профессиональный и психологический отбор претендентов на вышестоящие должности, а также лиц, которые впервые поступают на службу в ОВД. При этом не менее эффективным будет и надзор за деятельностью сотрудников со стороны проверяющих служб [5].

Следующим направлением в рамках обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД является реализация способов организационного и технического характера, направленных, в первую очередь, на эффективность инженерно-технических устройств, а также повышение качества антитеррористического обеспечения стратегических объектов МВД России.

Одним из приоритетных направлений обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД выступает правовая защищенность системы МВД России, которая выражается в совершенствовании нормативно-правового регулирования направлений, связанных с осуществлением государственной защиты сотрудников ОВД и их близких. Приоритетными являются плановая и инициативная разработка ведомственных нормативно-правовых актов, обеспечивающих личную безопасность сотрудников ОВД. Разработка документа должна сопровождаться произошедшими модернизацией в области прав и обязанностей сотрудников полиции, а также их полномочий и изменениями в структурах МВД России.

В законодательных актах закреплён объем льгот и компенсаций сотрудникам ОВД. Кроме того, действующее законодательство обеспечивает и социальную защиту членам семьи сотрудника ОВД в случае его смерти при исполнении служебных обязанностей. Деятельность сотрудника ОВД имеет определенную специфику, которая и обуславливает особый правовой статус, поэтому члены его семьи имеют право на возмещение ущерба.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД представляет собой формы нормативно-правовой и физическо-прикладной защиты сотрудников, реализующиеся посредством Стратегии национальной безопасности РФ в области обеспечения безопасности личности, общества и государства, которая, в свою очередь, строится на конституционных основах и международных актах.

Литература

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

2. Гаю Т. Ф. О роли личной безопасности сотрудников ОВД во внеслужебное время // *Естественно-гуманитарные исследования*. Краснодар. 2018. №20 (2). С. 45-50.
3. Губенков А. О. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел при проведении задержания вооруженных преступников как один из элементов национальной безопасности России // *Автономия личности*. Орёл. 2021. № 1 (24). С. 35-40.
4. Григорьев И. Б. О направлениях совершенствования деятельности МВД России по обеспечению собственной безопасности: тенденции и перспективы // *Академическая мысль*. Москва. 2018. № 2 (3). С. 7-12.
5. Гуняев Е.В. Препятствие как средство обучения дисциплинам «Тактико-специальная подготовка», «Личная безопасность сотрудников ОВД» // *Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России*. Иркутск. 2020. № 1 (4). С. 23-27.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РФ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВООПАСНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

**ENSURING THE PERSONAL SAFETY OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES
OF THE RUSSIAN FEDERATION AT THE OBJECTS OF DETECTION OF EXPLOSIVE OBJECTS**

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 данной статье рассматриваются аспекты обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел (ОВД) при обнаружении взрывоопасных предметов. Анализируются ключевые алгоритмы действий сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (РФ) при нахождении на объектах обнаружения взрывоопасных предметов с учетом особенностей и требований обеспечения личной безопасности. Делая вывод на основе изученного материала сотрудникам ОВД следует строго соблюдать меры личной безопасности, а так же обеспечения безопасности на месте обнаружения взрывоопасных предметов, знать и уметь их применять в подобных ситуациях, знать признаки взрывоопасных предметов и зоны безопасности.

Abstract. This article discusses aspects of ensuring the personal safety of police officers when detecting explosive objects. The key algorithms of actions of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation when they are at the objects of detection of explosive objects are analyzed, taking into account the peculiarities and requirements of personal safety. Drawing a conclusion on the basis of the studied material, police officers should strictly observe personal safety measures, as well as ensuring safety at the site of detection of explosive objects, know and be able to apply them in such situations, know the signs of explosive objects and safety zones.

Ключевые слова: личная безопасность; взрывные устройства; сотрудники полиции; взрывоопасные предметы; особые условия; несение службы.

Keywords: personal safety; explosive devices; police officers; explosive objects; special conditions; service.

При обеспечении личной безопасности сотрудников органов внутренних дел (ОВД) на объектах обнаружения взрывоопасных предметов сотрудникам необходимо понимать, как распознать данные предметы в окружающей среде, особенно когда преступники предприняли попытки к маскировке взрывных устройств для затруднения возможности их поиска.

Обозначим основные моменты, касающиеся вопросов тактики действий и обеспечения личной безопасности.

1. Обнаружив взрывное устройство, сотрудник органов внутренних дел должен немедленно:

- уведомить старшего сотрудника подразделения о заложенном взрывном устройстве либо связаться с дежурной частью, оповестив их о времени, месте, обстоятельствах его обнаружения, описав его характерные качества, специфику строений, расположенных поблизости, о наличии и числе людей, находящихся в предполагаемой опасной зоне, оценить вероятные последствия взрыва;
- связаться с оперативно-следственной службой;
- покинуть место заложенного взрывного устройства на максимальное расстояние, принять меры для предотвращения пропуска других граждан.

2. После поступления от граждан информации о заложенном взрывном устройстве, вышестоящий дежурный должен:

- записать время поступившего и изложение данного сообщения;
- установить личность сообщившего об обстоятельствах обнаружения заложенного взрывного объекта (ФИО, точный адрес, телефон);
- осведомить данное лицо о неминуемой опасности, о неприемлемости любых действий с сомнительным объектом, а также призвать его к уведомлению других граждан, находящихся около зоны предполагаемой опасности, о немедленном покидании этого места.

3. С момента полученного сообщения о заложенном взрывном устройстве, дежурный должен оперативно:

- доложить об инциденте начальнику или заместителю управления МВД, в дежурную часть органа внутренних дел, управление внутренних дел, диспетчерам Федеральной Службы Безопасности, Министерства чрезвычайных ситуаций, иные уполномоченные органы;
- уведомить начальство органов внутренних дел и руководство объекта, на котором было обнаружено взрывное устройство;
- отправить к месту обнаружения взрывного устройства доступные дежурные силы (в соответствии с суточным планом).

4. Быстро и эффективно эвакуировать граждан, избегая среди них паники (при массовой эвакуации всех находящихся на объекте – согласно существующим планам эвакуации):

- оградить предполагаемую зону поражения в радиусе 50-100 метров;
- организовать эвакуацию всех лиц на расстояние 200 метров и более от обнаруженного подозрительного предмета;
- перекрыть проходы и проезды в предполагаемую зону поражения, и выставить посты безопасности во избежание попадания в эту зону граждан и транспортных средств.

Для снижения давления предполагаемой взрывной волны необходимо:

- распахнуть окна;
- обезопасить предметы, представляющие ценность, путем их выноса либо

ограждения массивными предметами (мешки с песком, и пр.)

- произвести обработку ценных предметов противопожарным оборудованием;
- ликвидировать вещи, активирующие детонацию;
- отключить внешний источник питания электрическим током, а также подачу газа;
- необходимо удалить все предметы, имеющие возможность разрушаться и перемещаться от воздействия взрывной волны, на максимально возможное расстояние от заложенного взрывного устройства.

5. Для быстрого принятия мер по эвакуации, зону предполагаемого поражения учитывают исходя из вида опасного предмета:

- мина МОН-БО – 85 метров;
- дипломат (кейс) – 250 метров;
- дорожный чемодан – 340 метров;
- граната РГД 5 – около 50 метров;
- граната Ф-1 – около 200 метров;
- тротиловая шашка массой около 200 г – 45 метров;
- тротиловая шашка массой около 400 г – 55 метров;
- пивная банка емкостью 0,33 л – 60 метров;
- грузовая машина (фургон) – 1240 метров;
- автомобиль типа «Жигули» – 450 метров;
- автомобиль типа «Волга» – 580 метров;
- микроавтобус – 920 метров.

Нужно понимать также, что при поступлении информации о наличии взрывного устройства может иметь ключевое значение сбор информации. Он может производиться в следующих направлениях:

- опрос очевидцев;
- получение информации об объекте, где предполагается наличие взрывного устройства;
- обследование самого объекта.

Административные и производственные здания следует осматривать при содействии представителей организации, которая располагается на самом объекте. Такие люди могут проконсультировать сотрудников по архитектуре здания, наличию входов, лестниц, плохозаметных мест и т.п. Само обследование осуществляется в следующем порядке:

- внешняя часть объекта (вместе с входами и выходами);
- обследование общих помещений (коридоры, фойе, туалеты);
- обследование лестниц, лифтовых шахт, подвальных помещений;
- осмотр производственных помещений [1, с. 125].

При поиске взрывных устройств на территории различных объектов крайне важно понимать алгоритм обследования различных категорий сооружений. При этом, нужно обратить внимание, что сотрудникам большинства подразделений ОВД, исходя из принципа обеспечения личной безопасности, нецелесообразно участво-

в осмотре объектов для поиска взрывных устройств. Обычно этим занимаются специальные подразделения, которые применяют накопленный опыт, а также специальные технические средства, в случае необходимости. Однако, как уже говорилось выше, ситуации, связанные с получением информации о взрывных устройствах экстремальны и крайне ситуативны. Поэтому могут возникнуть прецеденты, когда сотруднику полиции потребуется также стать участником поиска взрывоопасного предмета. Именно поэтому обратим внимание и на поисковые алгоритмы [2, с. 102].

Можно выделить 4 основных объекта, на которых может потребоваться проведение поиска взрывных устройств:

- транспортное средство;
- административное или производственное здание;
- места массового скопления людей (аэропорты, магазины, метро).

Также следует обратить внимание и на алгоритм первоначальных действий сотрудника в случае обнаружения взрывного устройства, предложенный А. А. Каримовым [3, с. 119]. Он включает в себя следующие рекомендации:

- не допускать в своих действиях неуверенности, страха – необходимо четко представлять себе сложившуюся ситуацию и не пытаться оценивать ее с позиции паники;
- необходимо четко зафиксировать обстановку, в которой было обнаружено устройство или получена информация о нем (время, место, окружающая обстановка);
- незамедлительно передать информацию о сложившейся ситуации руководителю, а также в специализированную службу;
- при нахождении в непосредственной близости к взрывному устройству необходимо отключить любые электрические приборы, источники электромагнитного излучения;
- обеспечить эвакуацию граждан с объекта, не допускать лиц и транспортные средства на его территорию;
- следовать дальнейшим указаниям руководства или специализированных служб.

При этом, категорически запрещаются следующие действия:

- 1) трогать или перемещать предполагаемый взрывоопасный предмет или вещи в непосредственной близости к нему;
- 2) пользоваться любыми средствами связи;
- 3) допускать в зону охраны людей и транспортные средства;
- 4) допускать какое-либо воздействие на предполагаемое взрывное устройство (залитие, нагревание и тому подобное);
- 5) курить, использовать любые воспламеняющиеся вещества;
- 6) начинать поиск другого взрывного устройства, даже при наличии информации о нем [4, с. 149].

Кроме того, сотруднику, находящемуся на месте обнаружения подозрительного предмета или взрывчатого устройства, необходимо осуществлять охрану места

происшествия, письменно фиксировать все, что имеет отношение к данному происшествию, принять меры к розыску и задержанию подозрительных лиц, установлению свидетелей, докладывать в дежурную часть ОВД об изменениях оперативной обстановки и строго выполнять установленные правила безопасности [5, с. 139].

Таким образом, были рассмотрены наиболее распространенные алгоритмы действий сотрудников ОВД при обнаружении взрывоопасных предметов. Безусловно, основным правилом для полицейского в подобных ситуациях должно быть спокойствие, уверенность в принятии решений и подавление паники, которая способна подтолкнуть к тактически неверным решениям. Нужно понимать, что единого алгоритма разработать невозможно, так как исследуемые ситуации чрезвычайно ситуативны, однако, нами были обозначены главные правила поведения, которые позволят сотруднику эффективно действовать, находясь на месте предполагаемого расположения взрывного устройства.

Литература

1. Губенков А. О. *Организационные и тактические приемы и способы, используемые при проведении контртеррористических операций сотрудниками ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 124-127.*
2. Губенков А. О. *Отдельные аспекты деятельности сотрудников органов внутренних дел в особых условиях // Современное общество и право. 2020. № 6 (49). С. 97-104.*
3. Николаев С. А. *Особенности передвижения сотрудников органов внутренних дел ночью в период проведения специальной операции по задержанию преступников // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 118-120.*
4. Губенков А. О. *Организация и проведение антитеррористических мероприятий в ОВД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 148-150.*
5. Губенков А. О. *Обучение сотрудников органов внутренних дел, убывающих в служебную командировку на территорию Северо-Кавказского региона, к действиям при попадании в засады, организованные боевиками // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 138-140.*

**О ВОПРОСЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ****ON THE ISSUE OF IMPROVING THE PERSONAL SECURITY SYSTEM OF LAW
ENFORCEMENT STAFF****Сапов Андрей Владимирович**

преподаватель

кафедры огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел

в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

Орел, Россия

Sapov Andrey Vladimirovich

lecturer

department of fire training and activities

of internal affairs bodies in special conditions

Lukyanova Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы личной безопасности сотрудников правоохранительных органов. Детально изучается аспект их подготовки, направленный на устранение проблем в обеспечении личной безопасности. Авторами исследуется система методик, которая будет обеспечивать грамотное применение огнестрельного оружия. Также в данной работе идет речь о рискологических факторах, оказывающих колоссальное влияние на сотрудников правоохранительных органов, когда те находятся при исполнении своих служебных обязанностей. Вместе с тем, в статье рассматривается психологический аспект и исследуются причины того, почему сотрудники правоохранительных органов зачастую опасаются применения огнестрельного оружия, даже в тех случаях, когда данная мера является законной и обоснованной. Резюмируя проведенное исследование, авторы предлагают примерную программу подготовки по дисциплине «Личная безопасность сотрудников правоохранительных органов», обучение по которой, по их мнению, является первичным этапом в вопросе обеспечения личной безопасности сотрудника в практической деятельности.

Abstract. The article discusses the problems of personal security of law enforcement officers. The aspect of their training aimed at eliminating problems in ensuring personal safety is studied in detail. The authors investigate a system of techniques that will ensure the competent use of firearms. Also in this paper we are talking about risk factors that have a tremendous impact on law enforcement officers when they are in the performance of their official duties. At the same time, the article examines the psychological aspect and explores the reasons why law enforcement officers are often afraid of using firearms, even in cases where this measure is legal and justified. Summarizing the conducted research, the authors propose an approximate training program in the discipline «Personal security of law enforcement officers», training in which, in their opinion, is the primary stage in ensuring the personal safety of an employee in practice.

Ключевые слова: личная безопасность; сотрудники правоохранительных органов; морально-психологическая подготовка; тактические действия сотрудника.

Keywords: personal safety; law enforcement officers; moral and psychological training;

tactical actions of an employee.

В настоящее время для Российской Федерации особую актуальность имеет проблема личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при решении ими профессиональных задач и реагирования в сложных ситуациях, возникающих в связи с несением службы.

Отечественный и зарубежный опыт деятельности правоохранительных органов показывает, что основное влияние на личную безопасность сотрудника оказывает не только его профессиональная подготовленность и мастерство владения огнестрельным оружием, но и психологический аспект, который играет весомую роль при выполнении сотрудниками правоохранительных органов служебных задач.

Необходимо сказать, что сотрудники в ситуациях угрозы жизни и здоровья крайне редко применяют огнестрельное оружие. Такая ситуация вызвана страхом сотрудника быть привлеченным к дисциплинарной либо к уголовной ответственности, что является вполне нормальной реакцией психики на происходящее. Это подтверждается результатами данных исследования, полученных в ходе анкетирования сотрудников полиции. В силу этого, считаем, что необходимо сделать упор на морально-психологическую подготовку сотрудников правоохранительных органов. По нашему мнению, для совершенствования данной сферы будет разумным предложить:

- исключить формальное проведение занятий по морально-психологической подготовке в строевых подразделениях;
- максимально использовать возможности проведения практических занятий, тренингов коммуникативных навыков, саморегуляции и уверенного поведения, моделирования психотравмирующих и конфликтных ситуаций;
- привлекать психологов к сопровождению молодых специалистов в адаптационный период, к профилактике эмоционального выгорания сотрудника, оказанию экстренной психологической помощи сотрудникам;
- использовать положительный опыт других подразделений и ведомств;
- эффективно использовать институт наставничества.

Лишь только профессиональные навыки и умения сотрудника, а также психологическая готовность к действиям в условиях критической (экстремальной) ситуации способны уменьшить потери тех, кто призван обеспечивать безопасность граждан, а также исключить страх привлечения к уголовной ответственности за применение огнестрельного оружия [1].

Необходимо отметить, что основные качества сотрудника правоохранительных органов наиболее важные для обеспечения личной физической безопасности это: понимание целей (осознание сущности риска), профессиональная подготовка (наличие специальных навыков), доверие к оружию (знание характеристик и возможностей оружия), готовность к применению оружия на поражение (наличие психологических установок).

Эти качества необходимо развивать у сотрудников органов внутренних дел, готовящихся к служебным командировкам, так как они не могут быть врождёнными. Другое дело, - есть сотрудники, у которых эти качества находятся на низком уровне

или вовсе отсутствуют. Выявление таких сотрудников процесс трудоёмкий, и требует довольно больших временных затрат.

Как показывает статистика около 75 % сотрудников, имеющих твёрдые навыки, но не имеющих боевого опыта, при огневом контакте не в состоянии их применить, так как для экстремальной ситуации их подготовленности оказывается всё-таки недостаточно. Следовательно, на занятиях по огневой и тактической подготовке невозможно на сто процентов смоделировать и отработать возможную ситуацию, поэтому необходимо, чтобы отрабатываемый приём превратился в двигательный навык, что в свою очередь в какой-то степени компенсирует психологическую неподготовленность сотрудников.

Необходимо сказать, что методические разработки учат «прошедшей войне», а жизнь не стоит на месте – появляются новые виды вооружения, средства защиты, технические приемы и просто психологические способы воздействия на сознание. Преступники изучают тактику действий силовых структур и иногда разбираются в ней лучше самих сотрудников, которые формально работают по инструкциям и опасаются отступить от их положений. Порой происходит так, что знакомая, отработанная на занятиях и в практике ситуация неожиданно меняет ожидаемое развитие, ставя в тупик даже опытного сотрудника. Шаблонность в заученных приемах приносит не положительный результат, а провал и потери. Подготавливая сотрудника надо не только изучать законы и психологические приемы, не просто натаскивать в рукопашном бое, огневой и тактической подготовке. Необходимо совершенствовать умение читать возможные варианты развития любой ситуации, учитывая свои возможности и потери, минимизируя риски для конкретного сотрудника и его коллег в складывающейся обстановке. И возможно все это только в создании способностей предвидеть развитие событий, предвосхищая их изменение [2].

Таким образом, по нашему мнению, необходимо оказывать содействие в формировании рискологических компетенций будущего сотрудника, которые заключаются в развитии способностей определять границы своих возможностей, своевременно фиксируя факторы опасности, четко определяя проявляющиеся критерии угроз:

- способность предвидеть возможные варианты изменения служебно-боевой обстановки на основе понимания законов развития сознания, общества и природы;
- осознавать последствия своих действий и их влияние на события;
- быть в готовности преодолевать трудности служебной деятельности;
- обладать умением своевременных тактических действий.

Также считаем уместным сказать, что внешние факторы угроз личной безопасности целесообразно разделять на несколько уровней. Это позволяет более грамотно разрабатывать систему обеспечения личной безопасности сотрудников и собственных объектов правоохранительных органов, а также эффективно использовать силы и средства, прогнозировать развитие негативных процессов. Как правило, угрозы ранжируются по принципу масштабности и опасности:

- социально-бытовой уровень;
- уровень служебно-производственной деятельности;

- уровень социально-политических событий;
- уровень природных и техногенных катастроф [3].

При этом учитываются и внутренние факторы угроз. К ним можно отнести:

- антропологические особенности организма, развитие физических качеств;
- образ жизни, привычки, состояние тренированности и подготовки
- (стрелковой, тактической и так далее);
- темперамент, выражающий нервно-физиологические свойства, психологическую устойчивость;
- характер, выражающийся в предпочтениях и отношениях к миру, стремлению к самосовершенствованию.

Говоря об угрозах личной безопасности сотрудников, считаем уместным сказать про определение понятия «риск». Под рисками личной безопасности мы будем подразумевать действия сотрудника в условиях отсутствия достоверной информации или ее неопределенности и потенциально существующих вероятностях потери жизни, здоровья или нанесения существенного вреда сотруднику правоохранительного органа в служебное и неслужебное время.

Возможность управления риском, как сложным феноменом, связана с субъективной и объективной составляющими. Опасность является объективной составляющей риска, независимой от нас. Готовность к риску, то есть, действиям, у каждого человека субъективно (сказывается опыт участия в подобных мероприятиях, темперамент, образование и так далее). При этом необходимо учитывать особенности уровня развития нормативной правовой базы подготовленность отдельного сотрудника, влияния внешних факторов, степень влияния обычаев, традиций региона, других факторов, определяемых конкретной задачей.

Угрозы личной безопасности, как правило, возникают и реализуются в короткие сроки. Поэтому система обеспечения безопасности должна быть мобильной, отвечающей сложившейся обстановке и хорошо управляемой. Ввиду этого, предлагаем рассмотреть примерную программу подготовки полицейского по дисциплине «Личная безопасность сотрудников правоохранительных органов»:

1 модуль. Безопасность. Входной контроль.

- актуальность и противоречия профессиональной безопасности в правоохранительных органах.
- определение дефиниций: безопасность, опасность, угроза, риск.
- уровни обеспечения безопасности:
 - 1) безопасность личности: институты и законодательство, силы, средства;
 - 2) личная безопасность: структура, внешние и внутренние факторы угроз.

2 модуль. Опасность – внутренние факторы

- источники опасности (внутренние).
- психологические: фобии и психотренинг, полоса препятствий, акробатика, связь (передача информации) и маскировка.
- физиологические: боевые приемы борьбы в различной обстановке, движение с оружием, подручные и спецсредства.

3 модуль. Угрозы – внешние факторы

- закономерности и критерии развития угроз.
- социально-бытовые (метод критических элементов).
- служебно-профессиональные (моральные, психологические, физические, материальные).
- социально-политические (структура общественных отношений и закономерности развития толпы).
- природно-техногенные (БЖД).
- отработка взаимодействия в составе нарядов (документы, толпа, здание, транспорт).

4 модуль. Риски Служебно-профессиональные факторы развития угроз.

- природа и структура риска .
- выполнение заданий с вводными: смена обстановки, объектов, состава нарядов, вооружения и экипировки и т.д.
- контрольное тестирование (по типу испытаний на получение «крапового берета» в войсках Росгвардии, но с элементами на знание нормативно-правовой составляющей деятельности сотрудника правоохранительных органов). Контрольные нормативы и критерии оценок их выполнения следует ранжировать по специальностям сотрудников и региональным особенностям их службы.

Таким образом, усиление научно-практических подходов к разработке методов обеспечения личной безопасности и безопасного поведения сотрудников при выполнении служебных обязанностей позволит значительно сократить их гибель и травматизм [4].

Исходя из проведенного нами анализа, видно, что некоторые сотрудники не уделяют должного внимания своей физической, психологической, духовно-нравственной подготовке, либо методика передачи знаний от профессорско-преподавательского состава, практических сотрудников, начальствующего состава не является эффективной.

Необходимо помнить, что успешное применение полученных сотрудником профессиональных навыков и умений позволит ему выжить в экстремальных условиях, а также обеспечить боеспособность своей группы. Так, например, если говорить об особенностях передвижения сотрудников в условиях возможного огневого контакта с преступником необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- маскировать оружие, снаряжение и открытые части тела;
- тщательно подгонять все снаряжение, чтобы оно не издавало шума при движении и не давало отблесков (особенно важно соблюдать это правило ночью, а также в сельской и лесной местности, где количество посторонних шумов минимально);
- при выдвигании не разговаривать, для переговоров использовать только микро-наушники, микрофоны, реагирующие на шепот;
- максимально использовать укрытия и маскировочные средства;
- двигаясь от одного укрытия к другому, выбирать дистанцию, чтобы на ее преодоление затрачивалось не более 3-5 секунд;
- надевать мягкую, тщательно подогнанную обувь с мягкой подошвой;

- не бежать, внимательно смотреть, куда ставить ногу;
- избегать открытых и освещенных участков местности;
- соблюдать требования безопасности при обращении с оружием;
- оружие держать дульным срезом вниз или в сторону, а указательный палец не держать на спусковом крючке.

Необходимо отметить, что в случаях, непосредственного контакта с преступником, оказывающим вооруженное сопротивление, сотрудник правоохранительных органов должен знать, что исход такого противостояния и надлежащего обеспечения его личной безопасности в решающей степени напрямую зависит от уровня его профессионализма, а именно наличия у сотрудника навыков тактической, огневой и физической подготовки, а также его готовностью к действиям в экстремальных условиях [5].

Таким образом, считаем, что указанная нами система совершенствования обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов будет весьма эффективна. Это обосновывается тем, что благодаря такому комплексному подходу, сотрудник сможет улучшить уровень не только правовой подготовки, но и морально-психологической, что в дальнейшем благоприятно отразится на выполнении служебных задач конкретным сотрудником правоохранительных органов.

Литература

1. Гуняев Е. В. Препятствия как средство обучения дисциплинам «Тактико-специальная подготовка», «Личная безопасность сотрудников ОВД» // *Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России*, 2020. №1(4) С. 23-27.
2. Хрыков И. С. Некоторые аспекты личной безопасности // *Наука-2020*. 2021. № 1 (24) С. 59-64.
3. Чернышев С. Г., Мельцов В. М. Понятие и классификация массовых беспорядков // *Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : материалы Всероссийской конференции (г. Орел, 19 мая 2022 года)*. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 222-227.
4. Николаев С. А. Проблемные вопросы, связанные с обеспечением личной безопасности сотрудников органов внутренних дел в период проведения розыска и задержания преступников на пересечённой местности // *Наука-2020*. 2020. № 5 (41). С. 107-110.
5. Губенков А. О. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел при проведении задержания вооружённых преступников как один из элементов национальной безопасности России // *Анатомия личности*. 2021. № 1 (24) С. 35-40.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

SOME ASPECTS OF PERSONAL SOCIAL SECURITY

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 of the 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 аспекты, из которых формируется социальная безопасность личности. Современное общество постоянно претерпевает изменения, создавая всё новые и новые вызовы для личной безопасности человека. С одной стороны улучшается качество жизни в обществе, с другой – оказывается негативное влияние, требующее от личности гибкости мышления, быстрой адаптации, психологической и моральной устойчивости, а также постоянного совершенствования физической и духовной безопасности человека. Потребность в совершенствовании безопасности гражданина в различных областях социальной защищенности постоянно растет, каждый человек хочет чувствовать себя частью социума, который его окружает. Социальный аспект необходим в процессе формирования личности, так как во многом именно от него зависит физическая и морально-психологическая защищенность человека.

Abstract. This article discusses the aspects from which the social security of the individual is formed. Modern society is constantly undergoing changes, creating new and new challenges for human personal security. On the one hand, the quality of life in society is improving, on the other hand, there is a negative impact that requires flexibility of thinking, rapid adaptation, psychological and moral stability, as well as constant improvement of physical and spiritual security of a person. The need to improve the security of a citizen in various areas of social security is constantly growing, every person wants to feel part of the society that surrounds him. The social aspect is necessary in the process of personality formation, since in many respects the physical and moral-psychological security of a person depends on it.

Ключевые слова: социальная безопасность; личность; физическая безопасность; психологическая безопасность.

Keywords: social security; personality; physical security; psychological security.

Социальная безопасность личности занимает одну из ключевых ролей в концепции личной безопасности и рассматривает влияние отрицательных воздействий социальной среды на человека, а также способы и характер поведения для предотвращения негативных последствий данного влияния.

Зачастую выделяют следующие аспекты в системе социальной безопасности человека: психологическая безопасность, защищенность в опасных моментах социального характера, осознанное социальное взаимодействие с другими личностями, физическая безопасность, информационно-техническая безопасность, духовная безопасность, а также безопасность гражданско-правового характера [1, с. 128].

Рассматривая психологическую безопасность личности стоит уделить внимание способности человека сохранять свое оптимальное состояние в условиях, которые могут оказать травматическое воздействие на психику личности. Также учитываются дестабилизирующие воздействия проходящие внутри личности и внешние факторы, влияющие на нее. Наиболее распространенными факторами, приводящими к нарушению психологической безопасности личности, являются:

- небольшая степень подготовки гражданина в вопросах психологической безопасности;
- крайне низкие знания в личной безопасности, низкая мотивация за контролем над собственной безопасностью;
- выполнение рискованных действий гражданами с особенностью поведения;
- физическая и психологическая усталость человека;
- нахождение личности в легковозбудимом и агрессивном состоянии.

За основу становления психологической безопасности личности стоит брать изучение методов самоконтроля человека. Немаловажную роль играет формирование у личности психологических и физических качеств и навыков для форсирования стресса любого рода в экстремальной ситуации.

Защищенность в опасных моментах социального характера, также важна для развития социальной безопасности личности [2, с. 20]. Любую нетипичную ситуацию можно заочно рассматривать как неблагоприятную и представляющую скрытую угрозу. Некоторые неблагоприятные ситуации могут принимать экстремальный характер. В данном случае человек должен уметь противостоять негативным факторам в любой ситуации, быстро адаптироваться физически, психологически и морально. В основе опасных моментов социального характера лежит нарушение привычного для личности ритма жизни:

- семейные проблемы;
- экономическая составляющая;
- политические и мировые конфликты [3, с. 50].

В жизни современного человека может произойти огромное количество опасных моментов социального характера. Они могут происходить, как и из-за особенности поведения самой личности, так и из-за глобальных мировых процессов. Для того, чтобы защититься от опасных социальных моментов стоит предпринимать профилактические меры, направленные на предупреждение и устранение данных опасностей. Данные профилактические меры должны культивироваться с раннего возраста, для того, чтобы человек мог адекватно реагировать в любой критической ситуации. При этом детей нужно научить методам действий в критических ситуациях: определить опасность, спланировать противодействие опасности или уход от неё, устранить негативное влияние от опасных моментов социального характера.

Осознанное социальное взаимодействие является важной составляющей концепции личной социальной безопасности. Благодаря осознанному социальному взаимодействию возможно избежать большинство конфликтных ситуаций в социуме. Человек должен осознавать и анализировать свое поведение в бытовой и профессиональной среде. Так он получает возможность сформировать адаптивную модель социального поведения, способствующую обеспечению безопасности личности при различных формах взаимодействия в обществе. Также стоит выделить осознанное социальное поведение личности на профессиональном уровне. Есть ряд направлений, которым стоит уделить особое внимание:

- предотвращение опасных ситуаций на производстве;
- развитие и совершенствование уровня профессионализма работников, который позволяет обеспечить высокий уровень безопасности на предприятии.

Важной составляющей осознанного социального поведения личности является положительный морально-психологический климат на работе и то как он поддерживается. От него зависит состояние каждого работника и результативность выполнения профессиональных заданий. Существует достаточное количество способов для улучшения осознанного социального взаимодействия. Среди них стоит выделить разработку кодексов этики, заметок по психологическому самоконтролю и поддержание моральной устойчивости в обществе [4, с. 120].

Физическая безопасность личности можно охарактеризовать тем, как человек следит за своим физическим состоянием и здоровьем. Определяющим фактором данной безопасности является образ жизни человека. Личность может быть всесторонне развита, правильно питаться, осуществлять физическую активность, не иметь вредных привычек, осуществлять всесторонний контроль за своим здоровьем, соблюдать режим отдыха. Все вышеперечисленное как раз и составляет безопасный и здоровый образ жизни, который в свою очередь способствует пресечению социальных опасностей физической и психологической направленности. Правила ведения здорового образа жизни также нужно культивировать с детского возраста. Это позволит заложить фундамент для светлого и здорового будущего. Сформирует алгоритм противодействия вредным привычкам, таким как алкоголизм, курение табака, наркомания. Большое внимание здоровому образу жизни должно уделяться в образовательных организациях всех уровней.

Так же стоит уделить внимание информационной личностной безопасности. Современное общество стремительно преобразилось из индустриального в информационное. Обработка информации занимает ключевое место в жизни современной личности, многие уже не могут представить себе существование без информационно-коммуникационных технологий. Всевозможные мессенджеры уже давно используются как основное средство социальной коммуникации. Но в наше время огромный поток информации несёт большое количество скрытых и явных угроз для личности. Они могут вызвать психологическое и эмоциональное расстройство личности и как следствие несут угрозу социальной личной безопасности человека. Из огромного потока информации, которая проходит через личность, очень тяжело выделить действительно важную и достоверную информацию. Современные средства массовой информации не всегда являются достоверными. Но происходит

это не из-за не владения полной информацией, а зачастую для создания нужного психологического и социального эффекта. Постоянно происходит подмена информации, когда, в незначительную и короткую новость, вносится выдуманная информация, зачастую откровенная ложь, для подмены устоявшихся понятий и введения в заблуждение личности, создания социального эффекта в обществе. В современной истории есть случаи, когда недостоверная информация, транслируемая средствами массовой информации, приводила к непоправимым последствиям: возникновение массовых беспорядков, начало вооруженных конфликтов, развитие межнациональной и религиозной розни. Помимо этого, современная телекоммуникационная сеть интернет, являющаяся основой современного общества, таит в себе большое количество угроз: запрещенная информация, которая может повлиять на психологическое состояние личности; кража личных данных и использование их в целях злоумышленников; информация, разжигающая этнические и религиозные конфликты. Поэтому для безопасности личности в информационно-техническом плане нужно знать, анализировать и уметь предупреждать угрозы, таящиеся в современном мире доступной информации [5, с. 100].

Безопасность гражданско-правового характера включает осознание человеком ответственности в правовых и политических отношениях, которые помогают осознать ответственность перед обществом. Основу данного направления личной безопасности составляет знание действующего законодательства, что способствует формированию правовой сознательности и безопасности.

Духовная безопасность личности представляет собой систему ценностей, понятия добра и зла, терпимость по отношению к окружающим. Как правило, она отвечает также за морально-психологическое состояние человека.

Таким образом, социальная безопасность личности в современном социуме имеет достаточно высокое значение. При этом сам человек во многом ответственен за эту составляющую своей повседневной деятельности. Основные принципы социальной безопасности должны прививаться с раннего возраста и совершенствоваться на протяжении всей жизни человека.

Литература

1. Николаев С. А. *Некоторые аспекты обеспечения мер личной безопасности во время передвижения группы людей при проведении туристического похода // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 125-130.*
2. Гуняев Е. В. *Здоровый образ жизни как основополагающий показатель физической безопасности личности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей (г. Орел, 23 июня 2022 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова. 2022. С. 18-21.*
3. Губенков А. О. *Актуальные проблемы кибербезопасности в социальных сетях // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 46-53.*
4. Тихонович М. И. *Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121.*

5. *Иноземцев С. В. Повышение качества жизни населения путем реализации социальных функций государства в Российской Федерации // Автономия личности. 2021. № 2 (25). С. 97-102.*

УДК 351.86

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
ПРИ НЕСЕНИИ СЛУЖБЫ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ****PSYCHOLOGICAL SECURITY OF POLICE STAFF SERVICE UNDER SPECIAL CONDITIONS****Чернышев Сергей Геннадьевич**

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

майор полиции

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Chernyshev Sergey Gennadievich

lecturer

department of fire training and the activities

of internal affairs bodies in special conditions

police major

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

Orel, Russia

Аннотация. В приведенной статье автор раскрывает понятие психологической безопасности, освещает важность изучения и способы решения данного вопроса. Также рассматривается роль обладания высокого уровня профессиональной подготовки, наличие психологической устойчивости и стабильного эмоционального состояния в виде процесса формирования психологической безопасности как во время исполнения должностных обязанностей в экстремальной ситуации повышенной опасности, так и в свободное от работы время с целью улучшения общего состояния ментального здоровья. Вместе с тем в статье кратко излагаются ключевые аспекты данного комплекса формирования ментального здоровья и защиты его от приобретения различной степени сложности психических травм. В связи с чем, предлагаются некоторые простейшие методы преодоления стрессовых ситуаций с целью сокращения вероятности получения серьезных психологических травм, а также улучшения качества работы сотрудника правоохранительных органов.

Abstract. In the article the author describes the concept of psychological security, highlights the importance of studying and ways to solve this issue. Also the author studies the importance of a high level of professional training, the psychological stability and a stable emotional state during the performance of official duties in an extreme situation of increased danger and in free time from work in order to improve the general state of mental health. At the same time the article outlines the key aspects of this complex of mental health formation and its protection from the acquisition of varying degrees of complexity of mental trauma. Due to this reason there are some simple methods of overcoming stressful situations in order to reduce the chance of serious psychological trauma acquisition and improve the quality of police officer work.

Ключевые слова: стресс; безопасность; психоэмоциональное состояние; саморегуляция; психологическая устойчивость.

Keywords: stress; safety; psycho-emotional state; self-regulation; psychological stability.

Психологическая безопасность сотрудников полиции является одной из важных составляющих комплекса обеспечения минимальных потребностей работников правоохранительных органов для качественного выполнения служебных действий. Необходимость в минимизации психотравматических ситуаций во время несения службы достаточно высока, потому как от личной и профессиональной безопасности сотрудника полиции напрямую связана с готовностью защитить общество от потенциальных угроз. Исходя из этого наиболее важным остается задача изучения особых требований создания условий для наилучшего исполнения своих обязанностей сотрудником полиции, поддержания и сохранения психического здоровья как такового [1].

Не будет лишним сказать, что профессия полицейского на данный момент является одной из самых сложных и опасных профессий в мире. Специфика данной области заключается в том, что сотрудники правоохранительных органов взаимодействуют со всеми слоями общества, но чаще всего с криминальными. Именно при контакте с преступными лицами образуются экстремальные ситуации, во время которых сотрудник полиции особенно рискует своей безопасностью [2].

По статистическим данным в экстремальной ситуации сохранять самообладание и способность бесстрастно реагировать на поступающую угрозу могут лишь 15-25 % сотрудников полиции, 75-85 % из них временно теряют самоконтроль, 20 % из которых впоследствии получают психотравму, требующую в дальнейшем лечения у практического психолога, либо психотерапевта, в зависимости от сложности полученной травмы. Важно также отметить, что в общей сложности около 80 % сотрудников полиции в момент опасности испытывают повышенный уровень страха, симптомы которого можно сравнить с паническими атаками при различных психических заболеваниях. В свою очередь такими симптомами могут являться учащенное сердцебиение, учащенное дыхание (сравнимое с удушением), боль или давление в груди, головокружение, тремор, дисфункция пищеварения, потеря ориентации в пространстве и времени. Сохранить самообладание и полное взаимодействие с окружающей обстановкой в данном состоянии объективно сложно. Для предотвращения возникновения психологических травм и сокращения их негативного воздействия на ментальное здоровье необходимо провести ряд профилактических мер, связанных с подготовкой к экстремально опасным ситуациям и умению действовать в данных условиях [3].

Психоэмоциональная подготовка имеет большое значение в профессиональной деятельности сотрудника полиции. Существует высокая необходимость внедрения особых методов повышения психоэмоциональной подготовленности, а также создания условий их реализации. Психологическая подготовка – это процесс влияния на сотрудника в вопросе формирования понимания специфики работы и необходимости исполнения ряда действий, при которых выполнение поставленных задач в экстремальной обстановке осуществляется более эффективно [4].

Необходимо учесть и проработать следующие понятия для подготовки сотрудников к работе в стрессовой ситуации:

- эмоциональная готовность к действию в условиях повышенной опасности;

- психологическая устойчивость и умение владеть собой в экстренной ситуации;
- подготовка к перенапряжению и возможному психическому износу в работе, освоение методов саморегуляции;
- стабильный эмоциональный фон в нерабочее время;
- развитие профессиональных качеств.

Важнейшим аспектом формирования в психологической подготовке сотрудников является эмоциональная готовность к работе в особых условиях. Особенность работы заключается в том, что сотрудник полиции регулярно сталкивается с различными формами преступности, которые чаще всего могут нести вред не только личностям, на которых направлены преступные действия, но и им самим. При этом всем, важно полное осознание и понимание всей сложности данной профессии.

Психологическая устойчивость – один из важных критериев психологической подготовки, обуславливающаяся способностью сотрудников адекватно реагировать на возникновение опасных ситуаций. Освоению данного навыка способствуют длительные тренировки и моделировании профессиональных действий в условиях повышенного психологического давления.

Профессиональные действия сотрудников полиции чаще всего сопровождаются высоким психологическим перенапряжением. Такие эмоциональные перегрузки способствуют снижению эффективности профессиональной деятельности, а также дальнейшему выгоранию. Важно, чтобы сотрудники обладали умением управлять своими эмоциями и применяли методы саморегуляции для снятия психического напряжения и возобновления работы для выполнения поставленной задачи в длительных условиях повышенного уровня стресса [5].

Не редко случаются моменты, когда происходящее в личной жизни берет эмоциональный контроль над психикой, и человек невольно теряет самообладание на работе. Сотруднику полиции необходимо иметь стабильный эмоциональный фон и уметь самостоятельно или при помощи специалистов справляться с личными тревогами и переживаниями в нерабочее время, так как его должностные обязанности требуют от него повышенной концентрации и ответственности.

Повышенный уровень стресса во время исполнения должностных обязанностей может возникать из-за неуверенности в выполнении или незнания порядка исполнений требуемых действий в момент критических ситуаций. Сотруднику правоохранительных органов необходимо иметь высокий уровень профессиональной квалификации, развивать свои профессиональные качества и регулярно тренировать их для достижения максимального результата.

Таким образом из вышеперечисленных факторов отметим важность и необходимость эмоциональной подготовки в работе сотрудника полиции. При внедрении обучения нужных навыков и умений справляться с тревогой и стрессом формируются привычки, которые впоследствии помогут сотрудникам справиться с кризисными моментами.

В момент выполнения действий, направленных на преодоление и разрешения ситуаций криминогенного характера, от сотрудника полиции требуется находиться в максимальной сосредоточенности и полной концентрации внимания, так как от

него зависит его сохранность и сохранность лиц, вовлеченных в сложившиеся обстоятельства. Разумеется, эти факторы не могут не оказывать сильного давления на психоэмоциональное состояние в данной ситуации [6].

В условиях повышенной опасности для сохранения самообладания необходимо освоить некоторые методы саморегуляции. Это значит, что сотрудник в отношении себя должен провести действия, которые помогут ему вывести свое эмоциональное состояние в максимально эффективное. Методы саморегуляции могут подбираться как самостоятельно, так при помощи специалистов, учитывая все особенности психики человека. Рассмотрим некоторые из них:

Мышечная релаксация. Суть данной техники заключается в том, чтобы по максимуму расслабить скованные стрессом мышцы и снять физическое напряжение. Этот метод является медитативным и оказывает положительное влияние на психику и снимает эмоциональный дискомфорт. При использовании этой техники необходимо подходить к ней осознанно, потому как при погружении в процесс расслабления не редко можно уйти в состояние полной отчужденности и протрации. В ситуации повышенной опасности, когда от сотрудника требуется предельная точность и четкость в исполнении своих действий, такое положение категорически недопустимо. Важно, чтобы по мере расслабления мыслительный процесс был направлен на регуляцию мышечного тонуса. Для улучшения эффективности можно сопроводить релаксацию глубоким дыханием.

Концентрация. Противоположный мышечной релаксации метод также отлично подходит для саморегуляции. Чаще всего в состоянии стресса внимание рассеивается, самообладание утрачивается, а скорость реагирования значительно замедляется. Сотруднику полиции необходимо вернуться в состояние боевой готовности для выполнения своих служебных обязательств. В такой ситуации можно воспользоваться техникой концентрации и фокусировки внимания. Начать можно с малого, сотрудник должен обратить внимание на какой-либо понравившийся ему предмет. Например, окно в помещении. Затем идет описательная часть: нужно рассмотреть окно и подробно самому себе рассказать какого цвета рама, насколько широкий подоконник, что стоит на этом подоконнике, какого цвета шторы и так далее. В ходе этого повествования мыслительный процесс восстановится и человек вернет способность фокусироваться на важных вещах [7].

Заземление как разновидность концентрации. Это процесс фокусировки внимания путем направления своего сознания на окружающие предметы. Необходимо назвать (можно как про себя, так и вслух, если человеку так будет более комфортно, и при этом он не создает смущения для людей, находящихся в непосредственной близости):

- пять вещей, которые человек видит вокруг себя;
- четыре предмета, которые он осязает;
- три различных звука;
- два запаха;
- один вкус.

Заземление обращает внимание на пять основных чувств, впоследствии, переводя его на происходящее вокруг, тем самым, помогая сосредоточиться. Этот метод

хорошо подойдет для высокочувствительных людей с повышенной эмоциональностью.

Внутренние диалоги с самим собой. Для того, чтобы быстро привести себя в готовность действовать в основном сотрудники используют приказы, направленные в адрес себя. Например, «Смелее!», «Ты должен!», «Соберись!». При первом использовании этот способ может не дать должного эффекта, поэтому важно систематически тренировать этот навык. Также хорошо, как в сочетании с приказами, так и самостоятельный метод, работает самоубеждение. Этот метод основан на внушении необходимых установок для преодоления страха и тревоги. Самым ярким примером является фраза «Я все смогу!», «Я все знаю!», «Я – молодец» и так далее. Лучше всего эти фразы работают при внутренним отклике говорящего. Каждый сотрудник должен сам понять какие слова могут вывести его из состояния шока в готовность действовать [10].

Дыхание. Дыхание один из действенных способов саморегуляции. Умение правильно использовать различные техники дыхания поможет привести в порядок не только психическое состояние, но и замедлить учащенное сердцебиение и восстановить дыхание, так как данный метод напрямую связан с физиологией человека.

Одна из техник заключается в том, что выдох в два раза продолжительнее вдоха. Для простоты понимания обозначим, что вдох длится 5 счетов, выдох – 10. Также можно добавить чередование или комбинирование дыхания через рот или нос.

Отличным приемом считается так называемое «коробочное дыхание». Его особенность заключается в том, чтобы на 4 счета сделать вдох, потом задержать дыхание снова на 4 счета, затем выдох на 4 счета и опять задержка дыхания на 4 счета.

Еще один способ – глубокое дыхание. Чтобы снять напряжение, можно задействовать самый простой и классический прием: глубокий вдох с последующим глубоким выдох и регулярным повтором

Отвлечение. В случае, когда экстремальная ситуация миновала, но сотрудник до сих пор находится в состоянии стресса необходимо переключить внимание с травмирующего момента и перевести его на что-то более отвлеченное, например, чтение книги, прослушивание музыки, общение с людьми, хобби и так далее.

Все вышеперечисленные навыки и умения справляться со стрессовой ситуацией помогут избежать получения серьезных психологических травм, а также улучшить качество работы. Предложенные методы саморегуляции могут быть адаптированы индивидуально под каждого человека. Важно выбрать те, которые подходят персонально, учитывая особенности психики и личные предпочтения.

В заключении, профессиональная психологическая безопасность – это достаточно сложный процесс, требующий особого внимания, а также ведения активной работы для достижения поставленных задач. При должном уровне подготовки специалистов (а именно действующих психологов и психотерапевтов), при необходимом включении в процесс действующего лица, а также при соответствующем взаимодействии обеих сторон, уровень стрессоустойчивости сотрудников полиции значительно увеличится, что положительно отразится как на личной сфере жизни, так и на профессиональной деятельности.

Литература

1. Семенова Ю. С. Обеспечение личной психологической безопасности сотрудников органов внутренних дел // Молодой ученый. Казань. 2022. № 14 (409). С. 209-212.
2. Николаев С. А. Проблемные вопросы, возникающие при бесприцельной стрельбе в ходе ведения ближнего огневого поединка // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 146-149.
3. 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.
4. Губенков А. О. Обучение сотрудников органов внутренних дел, убывающих в служебную командировку на территорию Северо-Кавказского региона, к действиям при попадании в засады, организованные боевиками // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 138-140.
5. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва : Наука, 1980. 316 с.
6. Хрыков И. С. Некоторые аспекты личной безопасности // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 175-179.
7. Сапов А. В. особенности оценки знаний, умений и навыков обучающихся на теоретических и практических занятиях по тактико-специальной подготовке // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийской конференции (г. Орел, 19 мая 2022 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова. 2022. С. 180-185.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

УДК 796:351.74

ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИPROBLEMATIC ASPECTS OF FIRE TRAINING PLANNING IN EDUCATIONAL
ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**Балуев Артем Сергеевич**старший преподаватель
кафедра огневой подготовки

Уральский юридический институт Министерства внутренних дел России

г. Екатеринбург, Россия

Baluev Artem Sergeevich

senior lecturer

department of fire training

Ural law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Yekaterinburg, Russia

Аннотация. Статья посвящена значимости такой дисциплины, как огневая подготовка для обучающихся и слушателей образовательной организации системы Министерства внутренних дел (МВД) России и действующих сотрудников в формировании компетенций и навыков владения боевым ручным стрелковым оружием, как на базовом, так и на профессиональном уровне; таким проблемам в проведении занятий по огневой подготовке сотрудников ОВД как планирование занятия, использование инновационных технологий в сфере образования, а также наличие у преподавателя профессиональных качеств, необходимых для усвоения сотрудниками профессиональных навыков. В статье рассматриваются основные цели огневой подготовки, тактические умения сотрудника, его способности действовать и реагировать быстро на стрессовые ситуации. В целях формирования таковых навыков выделяется ряд необходимых знаний и умений, которыми должен обладать каждый сотрудник.

Abstract. The article is devoted to the importance of such a discipline as fire training for students and trainees of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia and current employees in the formation of competencies and skills of possession of combat hand-held small arms, both at the basic and professional level; such problems in conducting classes on fire training of police officers as lesson planning, the use of innovative technologies in the field of education, as well as the presence of the teacher's professional qualities necessary for the assimilation of professional skills by employees. The article discusses the main objectives of fire training, tactical skills of an employee, his ability to act and react quickly to stressful situations. In order to form such skills, a number of necessary knowledge and skills are allocated that each employee should possess.

Ключевые слова: огневая подготовка; преподавание; профессиональные качества; оперативно-служебные задачи; боевые задачи, сотрудник.

Keywords: fire training; teaching; professional qualities; operational and service tasks; combat tasks; employee.

Огневая подготовка является неотъемлемой частью профессиональной подготовки кадров для системы МВД России. Отсюда следует тот факт, что базовые вещи такой дисциплины как огневая подготовка должны быть заложены еще в образовательных организациях, в результате чего такие данные потом должны воспроизводиться при выполнении различных задач, стоящих как непосредственно перед сотрудником, так и перед всей системой МВД в целом.

Огневая подготовка находится на ряду со всеми остальными предметами в образовательных организациях МВД, которые изучают курсанты на протяжении всего периода обучения. Данная дисциплина по важности занимает второе место среди всех остальных, изучаемых курсантами и слушателями.

Основная цель такого предмета состоит в формировании компетенций и навыков владения боевым ручным стрелковым оружием, как на базовом, так и на профессиональном уровне. Базовый уровень заключается в выполнении простых нормативов, связанных со стрелковым оружием, профессиональный уже заключается в выполнении комплексных задач, которые могут поступить внезапно, а также формирование навыка стрельбы в условиях максимально приближенных к тем ситуациям, которые могут быть уже непосредственно при выполнении боевых и служебных задач.

Огневая подготовка, как и любой предмет образовательной организации МВД России обладает своими как положительными характеристиками, так и отрицательными. Отрицательные стороны связаны с правильностью системы организации данной дисциплины, а также методике проведения занятий.

Большинство поступающих в вузы системы МВД составляют лица, которые раньше не имели опыта работы с огнестрельным оружием и не имеют представления о его функционале. Отсюда возникает проблема, связанная с тем, что таким лицам необходимо дать базовые теоретические навыки, которыми они воспользуются при проведении уже более сложных занятий.

В большей степени проблемы на этапе формирования навыков стрельбы возникают уже непосредственно в момент выполнения практических упражнений. Эти проблемы имеют две причины – одна из них это попытка дать практические навыки для стрельбы через теорию, что имеет меньшую эффективность, эту проблему можно сформулировать как недостаточная разработанность проведения занятий [1, с. 127-130].

Первая проблема возникает по причине того, что занятие по огневой подготовке делится на два этапа, которые включают в себя наработку теоретического материала, который завязан на изучении мер безопасности и работы частей пистолета, а также практическая часть, где курсанты уже непосредственно выполняют те упражнения, которые определены нормативными правовыми актами, регламентирующими упражнения для стрельб.

Второй проблемой выступает отсутствие первичных навыков стрельбы, что возникают еще при первых стрельбах.

При этом, для решения первой проблемы применяется индивидуальное занятие с курсантом, где выделяются те проблемные аспекты, которые и влияют на качество выстрела. К тому же тут еще играет важную роль такая составляющая как

личная заинтересованность курсанта, его дисциплинированность и готовность к получению всех необходимых знаний.

Решением второй проблемы является, как ни странно, – выработка навыков правильной стрельбы путем постоянных тренировок и занятий непосредственно самими курсантом.

Внедрение современных достижений науки позволяет избавиться от ряда проблем, связанных с получением тех или иных знаний для выполнения, поставленных задач на занятиях по огневой подготовке. К тому же обмен опытом о тех или иных методах ведения занятий, заимствование методик и разработок позволяет сформировать тот необходимый опыт, который в будущем позволит избавиться от проблем, связанных с практической частью огневой подготовки.

Важно отметить, что такой обмен опытом не должен зацикливаться только на системе МВД России, международный опыт преподавания также имеет значение, опыт других ведомственных учреждений, а также спортивных организация позволит расширить кругозор и методы преподавания.

В части, касающейся теории важным фактором выступает то, что подаваемая информация должна быть наиболее актуальной. При предоставлении недостоверной или устаревшей информации может возникнуть так называемая проблема «застревания». Данная проблема заключается в том, что обучение дисциплине «Огневая подготовка» происходит по одному и тому же сценарию. Раз за разом занятие проходит по уже отработанному сценарию, что вызывает апатичное состояние у курсантов, которое приводит к безразличию в обучении и усвоении знаний. А как уже говорилось выше одним из главных аспектов успешности огневой подготовки является тот факт, что сам обучающийся должен стремиться к получению данных знаний.

Еще одним аспектом успешного усвоения навыков и знаний является наличие профессиональных качеств преподавателя. Тут следует отметить, что такой уровень разделяется на два вида. Первый – это наличие профессиональных навыков, связанных со стрельбой, то есть преподаватель должен обладать навыками стрельбы, которые должны на порядок превышать уровень стрельбы любого стандартного сотрудника полиции [3, с. 178-180].

Вторым видом выделяется преподавательские навыки. Преподаватель, помимо навыков стрельбы, должен обладать еще и профессиональным педагогическими навыками. Отсутствие такого навыка не позволяет в полной мере курсантам усвоить тот необходимый материал, который важен для формирования профессиональных компетенций.

При отсутствии хотя бы одного из элементов профессиональных навыков любого преподавателя ведет к недополучению или искаженному получению знаний, что также может привести к проблемам, связанным с практической и теоретической частью огневой подготовки.

При анализе многочисленных исследований можно быть уверенным, что внедрение в огневую подготовку небольших двигательных элементов позволяет значительно разнообразить занятие, а также формирует устойчивое морально-волевое качество личности, а также повышает интерес на занятиях.

Такой подход является наиболее оптимальным для решения большинства задач, которые стоят перед преподавателями по огневой подготовке. К тому же это решает вопрос о заинтересованности курсантов в получении знаний и практических навыков.

Служебная деятельность в большей степени требует от сотрудника использования всех его навыков, которые заключаются как в психологических, так и в функциональных резервах. Постоянные стрессы на работе приводят к ухудшению координации и атрофированию навыков. В экстремальных ситуациях необходима полная концентрация и чёткость всех имеющихся навыков, так как от этого зависит не только жизнь сотрудника, но и других граждан, а их защита стоит на первом месте у всей правоохранительной системы в целом [2, с. 18].

Еще одной из проблем в планировании и проведении занятий по огневой подготовке является имущественное оснащение. Если образовательные организации еще более-менее оснащены необходимым минимумом, то территориальные органы МВД России не имеют достаточной оснащенности. Даже при наличии материальной базы можем ли мы говорить о такой организации занятия, при которой все необходимые теоретические и практические навыки совершенствовались с каждым занятием.

Перед инструкторами стоит непростая задача, которая заключается в дачи не только базовых навыков по теории и практической стрельбе, но и совершенствование таких навыков, а также поддержание их на нормальном уровне.

Тут вытекает определенная цель огневой подготовки – формирование таких навыков стрельбы, в результате которых сотрудник мог на профессиональном уровне выполнять оперативно-служебные и боевые задачи, поставленные перед ним.

Такая проблема является наиболее распространенной для территориальных органов МВД России, но не для курсантов образовательных учреждений, но не упомянуть ее нельзя. Ведь совершенствование навыков является неотъемлемой частью профессиональной подготовки любого сотрудника полиции. Ведь это не только обязанность, которая указана в законе, но и обусловленная необходимостью повышения престижа полиции деятельность специально созданных подразделений. Такая деятельность как раз включает в себя совершенствование навыков по огневой подготовке наряду с физической и теоретической.

Решение проблемы, связанной с проблемой преподавания в территориальных органах МВД России возможно при помощи систематических специализированных занятий по данной дисциплине, а также постоянность таких занятий. Занятия по обучению навыкам стрельбы должно проходить не реже чем 3 раза в неделю. При этом на каждом из занятий должны совмещаться как индивидуальные методы, так и групповые.

Планирование занятий должно включать в себя полную разработку всего хода занятия, причем, такой план не должен повторяться и воспроизводится на каждом занятии. Это должны быть наиболее неподходящие друг другу разработки и методики, которые не только интересуют, но и позволяют выработать необходимые компетенции.

К тому же такие планы должны плавно сменять друг друга, не должно быть прерывание или перескакивание с темы на тему. К сожалению, добиться такого не

всегда получается, так как план разрабатывается в начале года и не предусматривает любые форсмажорные ситуации.

Совершенствование навыков стрельбы также обусловлено и улучшением преступной деятельности и способов совершения преступлений. Горецкий И. И. выделял в основных целях огневой подготовки тактические умения сотрудника, его способности действовать и реагировать быстро на стрессовые ситуации. В целях формирования таковых навыков выделяется ряд набор тех необходимых знаний и умений, которыми должен обладать каждый сотрудник:

- знание задержек и их причин;
- устранение задержек;
- навык поражения целей по необходимости;
- смена магазина в наиболее короткое время;
- возможность использования рельефа местности для наиболее успешного ведения огня.

Для достижения этих качеств был разработан приказ № 880 МВД России от 23 ноября 2017 г., утверждающий инструкцию о проведении огневой подготовки в системе МВД, где были разработаны нормативы и временные показатели этих нормативов. К тому же приказ устанавливает и основные принципы проведения огневой подготовки.

При наличии большинства видов оружия, которые состоят на вооружении полиции основным и первостепенным принципом работы с оружием остается принцип безопасности. Осознание того, что в руках у человека находится объект, которым можно лишить жизни или ранить является стимулом для выработки правил безопасности.

Еще одним немаловажным принципом является так называемый принцип подчиненности. Все решения руководителя стрельб выполняются строго и четко. Каждое действие на огневом рубеже сопровождается командой, что уже должно формировать у сотрудников чувство ответственности за свои действия.

Отсюда и вытекает тот факт, что сотрудник, в том числе и курсант должен обладать необходимыми знаниями для освоения такой дисциплины как «Огневая подготовка». Формирование навыков и компетенций происходит за счет упорства самих обучающихся и профессиональных качеств преподавателя. Его профессиональные навыки должны включать в себя как владение оружием на профессиональном уровне, так и преподавательские качества должны быть на таком уровне, что ту информацию, которую преподаватель должен воспринимать обучающие.

Основу для работы с оружием закладывают еще в стенах образовательных учреждений, где курсанты с помощью систематических занятий и под чутким руководством преподавателей постигают те необходимые качества, которые важны для выполнения задач.

Литература

1. Лопатин С. Б., Домрачева Е. Ю. Структура факторов, определяющих необходимость повышения качества проведения занятий с курсантами по огневой подготовке в вузах МВД И ФСИН России // Известия Российской Военно-медицинской академии. 2019.

Т. 38. № 53. С. 127-130.

2. Особенности стрельбы навскидку // Озеров И. Н. [и др.] // Эпоха науки. 2016. № 6. С. 18.

3. Помогаева Н. С., Домрачева Е. Ю. Содержание педагогической модели повышения качества проведения занятий с курсантами по огневой подготовке в вузах МВД России // Известия Российской Военно-медицинской академии. 2019. Т. 38. № 53. С. 178-180.

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ
У СОТРУДНИКОВ ОВД****FEATURES OF THE FORMATION OF PROFESSIONAL DEFORMATION IN EMPLOYEES
OF THE DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS****Струганов Сергей Михайлович***кандидат педагогических наук, доцент**кафедра «Физическая подготовка»**Восточно-Сибирский институт МВД 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***Зверева Анна Владимировна***курсант**факультет подготовки следователей и судебных экспертов**Восточно-Сибирский институт МВД России**г. Иркутск, Россия***Zvereva Anna Vladimirovna***cadet**faculty of training of investigators and forensic experts**East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia**Irkutsk, Russia***Гаврилов Дмитрий Анатольевич***преподаватель**кафедра физической подготовки**Восточно-Сибирский институт МВД России**г. Иркутск, Россия***Gavrilov Dmitry Anatolyevich***lecturer**department of physical training**East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia**Irkutsk, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается проблема профессиональной деформации сотрудников ОВД, которая является одной из причин снижения эффективности служебной деятельности. В работе анализируются теоретические основы и экспериментальные исследования, направленные на изучение особенностей формирования такого негативного явления. В проведенных исследованиях нашло подтверждение мысль о том, что выраженность профессиональной агрессии и поведенческого трансфера выше у сотрудников, занимающихся расследованием и раскрытием преступлений, чем у сотрудников, выполняющих профилактическую функцию. Кроме того, в статье рассма-

триваются временные периоды формирования профессиональной деформации. Особое внимание в работе уделяется вопросам, связанным с изучением средств и методов, позволяющих снизить ее негативное влияние на личность сотрудника органов внутренних дел (ОВД). В заключении авторы приходят к выводу, что одним из наиболее эффективных путей преодоления профессиональной деформации выступают предупредительные и профилактические меры.

Abstract. *The article deals with the problem of professional deformation of employees of the Department of Internal Affairs, which is one of the reasons for the decrease in the efficiency of official activity. The paper analyzes the theoretical foundations and experimental studies aimed at studying the features of the formation of such a negative phenomenon. In the conducted studies, the idea was confirmed that the severity of professional aggression and behavioral transfer is higher among employees involved in the investigation and disclosure of crimes than among employees performing a preventive function. In addition, the article discusses the time periods of the formation of professional deformation. Particular attention is paid to the issues related to the study of means and methods to reduce its negative impact on the personality of an employee of the Department of Internal Affairs. In conclusion, the authors conclude that preventive and preventive measures are one of the most effective ways to overcome professional deformation.*

Ключевые слова: профессиональная деформация; сотрудник ОВД; негативные факторы; личность; морально-психологическая подготовка; меры профилактики.

Keywords: professional deformation; police officer; negative factors; personality; moral and psychological training; preventive measures.

Формирование гражданского общества, развитие и укрепление правового государства в России требуют от всех членов общества, в том числе, и сотрудников органов внутренних дел, высокого уровня правовой культуры и правосознания. Однако специфика правоохранительной деятельности влечет за собой определенные личностные изменения, которые со временем могут привести к возникновению такого негативного явления как профессиональная деформация.

В настоящее время тема профессиональной деформации приобретает все большую актуальность. Данное явление связано, в первую очередь, с осложнениями в социальной сфере, повышенными требованиями к деятельности сотрудников органов внутренних дел, работой в экстремальных и неблагоприятных условиях. Безусловно, все это отражается в поступках, стиле общения, поведении на службе и в быту. Еще в 2012 году В.Л. Кубышко, комментируя события, произошедшие в Казани и Санкт-Петербурге, отметил: «Человек может успешно работать десятилетиями, но при стрессовых ситуациях и в определенных условиях, в том числе, экстремальных, могут проявиться самые скрытые и потаенные свойства его психики. Тот, кто говорит о 100 % гарантии психологической надежности каждого сотрудника, ставшего полицейским, делает недобросовестные и безответственные заявления».

Для более полного исследования такого негативного явления как профессиональная деформация необходимо обратиться к научной литературе. Изучением данного вопроса занимается практически каждая отрасль знаний, в связи с чем, авторы по-разному трактуют сущность этого понятия.

По мнению С. П. Безносова, термин «профессиональная деформация» связывают с постоянным воздействием различных внутренних и внешних факторов, свя-

занных с осуществлением профессиональной деятельности, которые приводят к психологической дезорганизации личности [1, с. 6].

Е. В. Змановская и В. Ю. Рыбников в своей работе предлагают более широкое определение для этого понятия. Так, к основным признакам профессиональной деформации авторы относят следующие: переутомление, общее снижение работоспособности, потеря интереса к выполняемым обязанностям, эмоциональная напряженность, усиление неудовлетворенности профессией, а также возникновение профессиональных акцентуаций характера.

Как считает Н. И. Клименко, данное понятие выражается в черствости, равнодушии по отношению к гражданам и коллегам, карьеризме, чрезмерной подозрительности, эгоизме, правовом нигилизме, стандартным методам решения вопросов.

Представители педагогического подхода определяют профессиональную деформацию специалиста в виде «изменения качеств и свойств личности под влиянием выполнения им профессиональной деятельности».

Интересной видится трактовка рассматриваемого термина с позиции юридической психологии. Так, негативные изменения личности, а также недостаточная организация и условия для выполнения возложенных функций являются профессиональной деформацией.

Значительная часть авторов, занимающихся изучением профессиональной этики, придерживается точки зрения, согласно которой необходимо разграничивать профессиональную деформацию и профессионально-нравственную деформацию личности. Первая категория возникает в том случае, если сотрудник в процессе служебной деятельности не стремится к личностному саморазвитию. Что касается профессионально-нравственной деформации, то она проявляется, прежде всего, в снижении качества выполняемой работы, а также искажении профессионально-нравственного сознания, профессиональной деятельности и ее результатов.

В научной литературе принято выделять 4 вида профессиональной деформации личности. Доктор педагогических наук Е. А. Рогов предлагает следующую классификацию [2, с. 150].

1. **Общепрофессиональная деформация.** Она характерна для большинства людей, занятых определенной профессией. Например, сотрудники органов внутренних дел становятся излишне подозрительными, педагоги стремятся всех поучать, руководители используют свое положение в личных целях.

2. **Типологическая деформация.** Данный вид связан с изменениями, которые образуются у личности в процессе выполнения обязанностей, свойственных для конкретной профессии. К примеру, у сотрудников ОВД она проявляется в искажении мотивов деятельности, ценностей, деформации черт характера; учителя-гуманитарии отличаются чрезмерной общительностью, эмоциональностью, открытостью.

3. **Специальная деформация.** Она формируется при постоянной и однообразной деятельности и зависит от специализации сотрудника. Примером являются черствость и равнодушие сотрудников, которые складываются в результате необходимости проявления сочувствия к потерпевшим.

4. **Индивидуальная деформация.** Данный тип деформации возникает в ситуа-

циях, которые связаны с особенностями проявления акцентуаций характера человека. Они выражаются в сверхответственности, сверхчувствительности, трудовом и профессиональном фанатизме, индифферентности. Необходимо отметить, что в случае, если у сотрудника сформируются положительные профессионально важные качества, то данное явление можно расценивать и с положительной стороны.

Изучая феномен профессиональной деформации, важно определить не только внешние (организационно-психологические и социально-психологические), но и внутренние (индивидуально-психологические особенности личности) факторы профессиональной среды. Интересной видится классификация, предложенная А. В. Будановым [3, с. 69].

К первой группе факторов относят специфику деятельности сотрудников органов внутренних дел. Прежде всего, она проявляется в императивном характере правовых норм, детальной регламентации и формализации работы. Также к числу таких факторов следует отнести принадлежность к единой системе. В результате у сотрудника может сформироваться ощущение изоляции от общества, эмоциональной напряженности и отсутствию времени на восстановление.

Сотрудник правоохранительных органов обладает определенным кругом властных полномочий. Однако беспринципное использование этих возможностей приводит к злоупотреблению властью, отсутствию самоконтроля, подавлению воли и унижению достоинства личности. Как утверждают А. В. Опалев, Г. В. Дубов, «ими движет стремление максимально использовать свои властные полномочия и власть над людьми».

В процессе служебной деятельности сотрудники достаточно часто вступают в контакт с правонарушителями. В результате этого происходит усвоение элементов криминального мира, которое выражается в использовании уголовного сленга и привычек и оказывает негативное влияние на личность сотрудника.

Во вторую группу входят личностные факторы. Детальная правовая регламентация может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на сотрудников правоохранительных органов. С одной стороны, она способствует выработке личностных качеств, умению быстро принимать решения. С другой стороны, нормативность деятельности может привести к формализму, отказу от элементов творчества, привычке действовать по шаблону и следовать только должностным инструкциям.

Необходимо отметить, что особенности правоохранительной деятельности предполагают, что сотрудник обладает эмоциональной уравновешенностью, психической выносливостью, решительностью. Отсутствие этих качеств приводит к профессиональной деформации, проявляющейся в халатности, низкой профессиональной подготовке, недисциплинированности и беспринципности. Ежедневное взаимодействие с криминальной средой развивает у сотрудников чрезмерную подозрительность, которая считается наиболее опасным видом деформации личности. Немаловажную роль в личностных факторах играет и карьеризм. Последствия этого негативного явления выражаются в профессиональном эгоизме и нездоровой конкуренции между коллегами и структурными подразделениями.

Социально-психологические факторы составляют третью группу. В их число

входят: непрофессионализм руководителя, межличностные конфликты, моральная неудовлетворённость условиями службы, негативная оценка деятельности органов внутренних дел со стороны общества и низкий уровень репутации органов внутренних дел (ОВД.)

Стоит отметить проведенное С. Е. Борисовой исследование, посвященное специфическим особенностям профессиональной деформации личности сотрудников органов внутренних дел. Пятидесяти респондентам предлагался перечень факторов, из которого необходимо было выбрать три наиболее существенных обстоятельства, оказывающих влияние на формирование такого негативного явления (рис.1) [4].

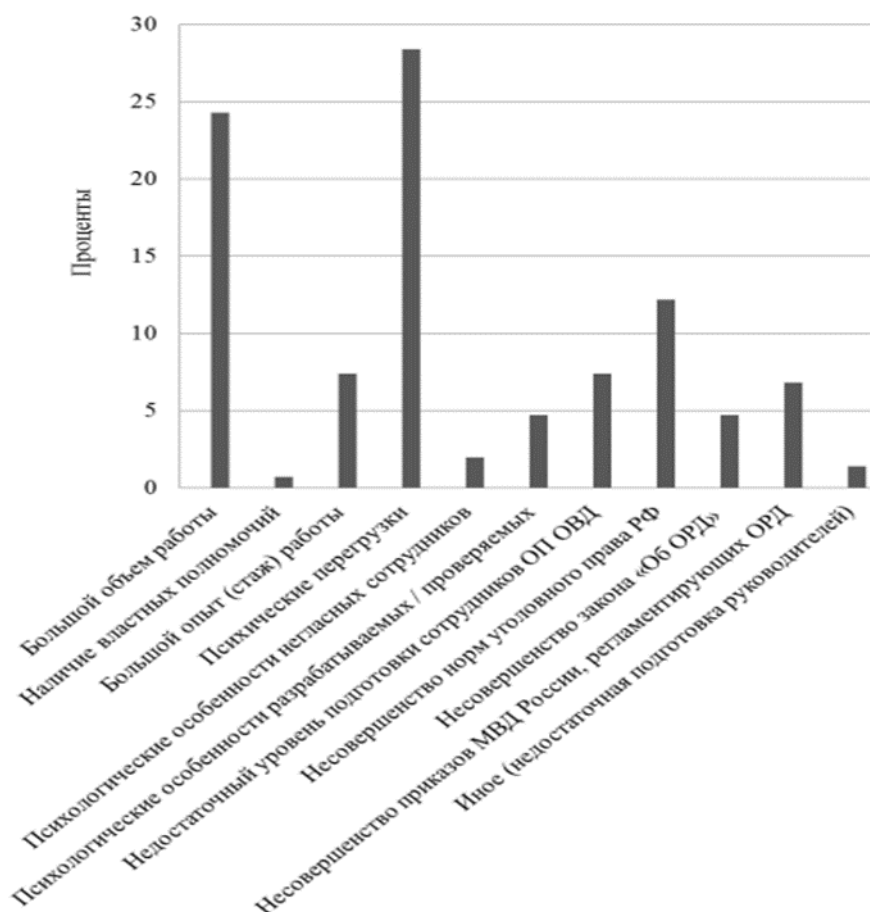


Рис. 1. Факторы профессиональной деформации личности сотрудников ОВД

Так, основываясь на полученных результатах, автор приходит к выводу, что лидирующие позиции занимают психические перегрузки (28,4 %), большой объем работы (24,3%) и наличие пробелов в законодательстве, а именно, несовершенство норм уголовного права Российской Федерации (12,2 %).

Необходимо отметить, что профессиональная деформация не возникает внезапно. Она формируется постепенно в результате повседневной деятельности. Согласно проведенным исследованиям, ее первые проявления заметны на втором – третьем году службы [5, с. 14-20].

Третий год выступает переломным моментом. В этот период у сотрудника начинает преобладать авторитарный стиль поведения, снижается осмотренность в действиях, уменьшается способность к сопереживанию. Вследствие этого

наблюдается тенденция к скрытой агрессии и возникает вопрос о дальнейшем прохождении службы в органах внутренних дел.

К четвертому – пятому году служебная деятельность становится проще и понятнее, расширяется круг знакомств. К этому времени сотрудник уже имеет представление о профессиональных нормах, правилах, ограничениях и запретах. Однако в этот период могут возникнуть нежелательные изменения в сознании и поведении сотрудника. Они характеризуются личностной деградацией, снижением круга интересов и потребностей, неудовлетворенностью в карьерном росте.

После семи лет службы возможно появление синдрома эмоционального выгорания. Он выражается в ухудшении психологического и физиологического самочувствия, снижении уровня работоспособности, появлении хронической усталости, невозможности адекватного эмоционального реагирования на различные жизненные и служебные ситуации.

Стоит отметить, что у сотрудников с продолжительным сроком службы (более пятнадцати лет) наблюдается более низкий процент профессиональной деформации. К этому времени они уже адаптировались к профессии, расставили приоритеты и сформировали механизмы психологической защиты.

В этой связи важно понимать, что профессиональная деформация складывается не только под влиянием внешней сферы деятельности, но и под влиянием внутрисистемного взаимодействия. Все это способствует тому, что сотрудник теряет мотивацию к осуществлению своих профессиональных обязанностей.

Данную мысль подтверждает проведенное М. Ю. Уваровой, Е. А. Кедяровой, Е. Г. Паткиной исследование. Для этого на базе отделов полиции Межмуниципального управления МВД России «Иркутское» было проведено тестирование 50 сотрудников различных подразделений в возрасте от 25 до 45 лет. На первом этапе авторами с помощью опросника Кеттелла выявлена группа сотрудников, у которых имеются признаки профессиональной деформации (рис.2) [6].

16-ФАКТОРНЫЙ ОПРОСНИК КЕТТЕЛЛА	
Фактор	«-» «+»
А: «замкнутость – общительность»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
В: «низкий интеллект - высокий интеллект»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
С: «эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Е: «конформность - доминантность»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ф: «сдержанность – экспрессивность»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Г: «низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Н: «робость – смелость»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
И: «жесткость – чувствительность»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Л: «доверчивость – подозрительность»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
М: «практичность – мечтательность»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Н: «прямолинейность - дипломатичность»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
О: «спокойствие – тревожность»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Q1: «консерватизм – радикализм»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Q2: «конформизм – неконформизм»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Q3: «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Q4: «расслабленность – напряженность»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рис. 2. 16-факторный опросник Кеттелла

Далее исследователи сопоставили полученные результаты и на основании этого пришли к выводу, что особо выраженных отклонений у опрошенных сотрудников не прослеживается (рис.3) [6].

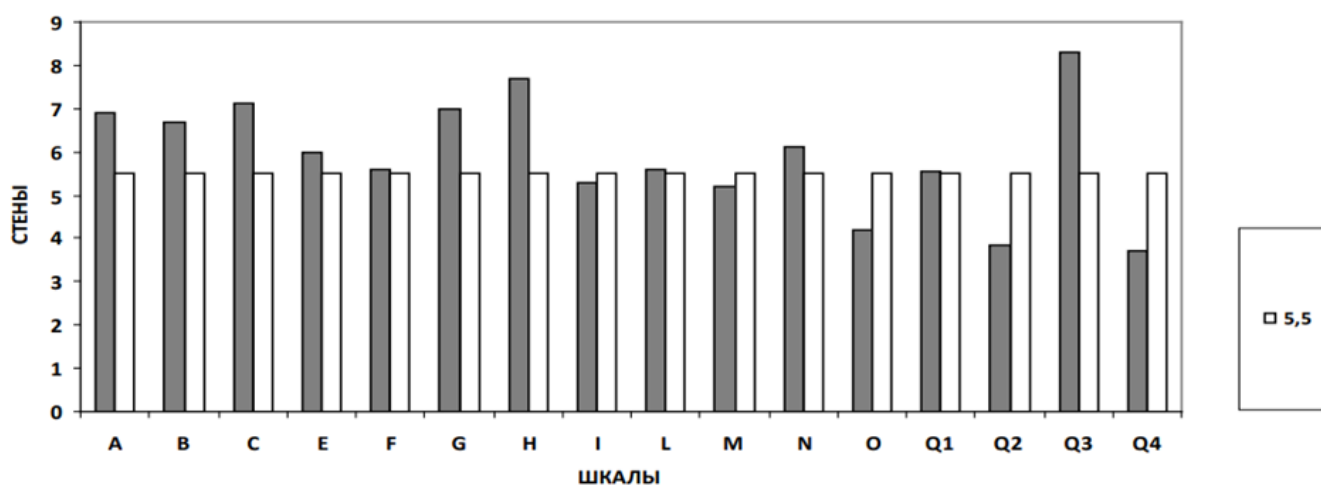


Рис. 3. Соотношение средних показателей с показателями нормы личностных качеств всех сотрудников ОВД

Однако, несмотря на общие положительные характеристики, интерес вызвали результаты, оказавшиеся ниже нормативных.

Так, фактор «О» свидетельствует о том, что часть сотрудников находится в состоянии тревожности, которая выражается в напряженности и обеспокоенности.

Еще одним фактором со сниженным показателем является «Q2», отражающий отсутствие самостоятельности у опрошенных сотрудников, зависимость от мнения и требований окружающих, а также стремление к коллективизму.

В свою очередь, фактор «Q4» демонстрирует, что для некоторой части респондентов характерны низкая мотивация, расслабленность, вялость, удовлетворенность текущими делами.

Немаловажное значение при изучении особенностей профессиональной деформации сотрудников ОВД имеет экспериментальное исследование ученых из Северного (Арктического) федерального университета имени М. В. Ломоносова Я. А. Корнеевой и Н. Н. Симоновой. На основе проведенного анкетирования авторы сделали вывод, что выраженность профессиональной агрессии и поведенческого трансфера выше у сотрудников, занимающихся расследованием и раскрытием преступлений, чем у сотрудников, выполняющих профилактическую функцию (рис. 4) [7].

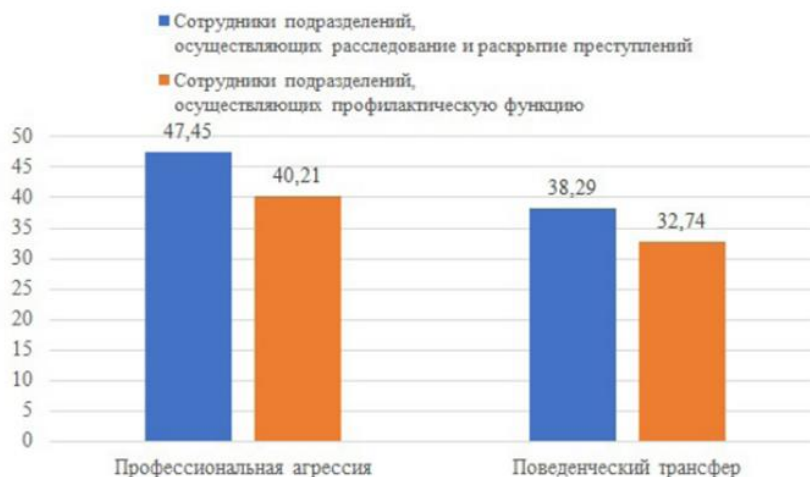


Рис. 4. Выраженность профессиональной личностной деформации у сотрудников различных подразделений

В этой связи необходимо отметить, что профессиональная деформация не обязательно возникает у каждого сотрудника. Однако с этим явлением необходимо бороться, ведь оно осложняет жизнь и общение вне службы, оказывает негативное влияние на процесс и результаты профессиональной деятельности сотрудника ОВД, отрицательно сказывается как на имидже отдельного сотрудника, так и на авторитете полиции в целом.

Одним из путей преодоления профессиональной деформации можно считать предупредительные и профилактические меры. Профилактика заключается, прежде всего, в проведении мероприятий, целью которых является снижение вероятности развития предпосылок и проявлений деформации личности. Профилактические меры основываются на нравственно-правовом воспитании сотрудников, оздоровлении морально-психологического климата в коллективе, совершенствовании взаимодействия сотрудников с другими подразделениями.

В профилактической работе должны быть задействованы как психологи органов внутренних дел, так и руководители различных уровней. Однако необходимо помнить и о внутреннем ресурсе каждого сотрудника, который может и должен предпринимать определенные шаги по профилактике и преодолению профессиональной деформации.

Профилактика профессиональной деформации возможна посредством проведения воспитательных бесед с личным составом в ходе образовательного процесса. Морально-психологическая подготовка предполагает повышение степени устойчивости к воздействию негативных факторов оперативно-служебной деятельности и конфликтным ситуациям.

Основываясь на исследованиях С. Е. Борисовой, мы приходим к выводу, что наиболее эффективными профилактическими мерами выступают общение с близкими людьми, самовоспитание, занятия спортом, профессиональное обучение и повышение квалификации (рис. 5) [4].

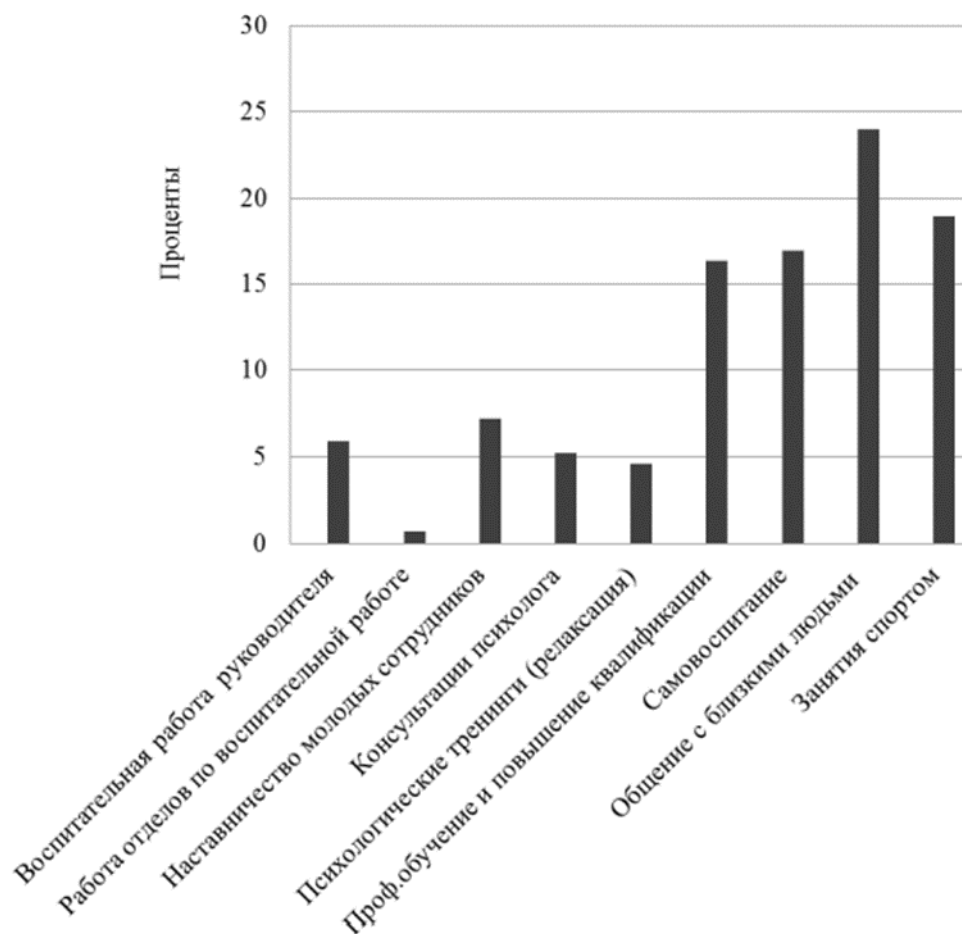


Рис. 5. Меры профилактики профессиональной деформации личности сотрудников ОВД

Большое значение профилактическим мерам отводится в работе М. А. Шелеповой. По мнению автора, мероприятия в данном направлении необходимо дополнить следующими:

1. Разработать программы, ориентированные на сотрудничество подразделений и служб системы МВД России по профилактике профессиональной деформации.

2. Проводить обучающие семинары среди сотрудников по изучению возможных причин, условий, факторов, методов преодоления профессиональной деформации. Формат проведения мероприятий может включать в себя лекции, практические занятия, психологические тестирования.

3. Усовершенствовать систему профессионального отбора посредством внедрения методики экспресс-диагностики, посредством которой можно выявить признаки профессиональной деформации [8, с. 306].

Что касается предупреждения данного явления, то меры должны носить комплексный характер. Это могут быть действия, как со стороны руководства подразделения, так и со стороны субъекта деятельности. Например, постоянное профессиональное развитие, рациональное распределение времени, физический и эмоциональный отдых.

Работа руководителя по профилактике профессиональной деформации личного

состава предусматривает:

1. Выработку устойчивого профессионального иммунитета и высокой культуры.
2. Соблюдение кодекса профессиональной этики.
3. Совершенствование стиля и методов руководства.
4. Формирование благоприятного морально-психологического климата в подразделениях.
5. Анализ факторов, способствующих появлению деформации.
6. Развитие профессиональных компетенций.

Подводя итог вышесказанному, мы приходим к выводу, что профессиональная деформация — это постепенные негативные изменения качеств и свойств личности под влиянием выполнения им профессиональной деятельности. Опираясь теоретические и практические исследования, нам удалось выделить группы факторов, способствующих появлению и развитию профессиональной деформации, а именно — особенности профессиональной деятельности, личностные и социально-психологические факторы. В результате анализа нами были определены возможные методы преодоления профессиональной деформации у сотрудников органов внутренних дел.

В заключение отметим, что профессиональная деформация недостаточно изученное явление. Профилактика данного явления предполагает минимизацию негативных изменений личности сотрудников. Необходимо помнить, что важным элементом преодоления профессиональной деформации является самовоспитание. Путем ужесточения контроля, наказаниями можно заставить сотрудника несколько изменить поведение, но повлиять на внутреннюю позицию человека по-настоящему может только он сам.

Литература

1. Безносов С. П. *Профессиональная деформация личности. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 272 с.*
2. Rogov E. I. *Выбор профессии: становление профессионала. Москва : Владос-Пресс, 2003. 332 с.*
3. Буданов А. В. *Педагогика личной профессиональной безопасности сотрудников органов внутренних дел. Москва : Юрист, 1992. 133 с.*
4. Борисова С. Е. *Профессиональная деформация личности сотрудников оперативных подразделений органов внутренних дел и ее профилактика // Психология и право. 2017(7). № 2. С. 1-18.*
5. Уразаева Г. И. *Профессиональная деформация сотрудников полиции в аспекте эмоционального выгорания: социально-психологические условия, механизмы, особенности, факторы // Вестник Казанского юридического института МВД России. 2014. № 2 (16). С. 14-20.*
6. Уварова М. Ю., Кедрярова Е. А., Паткина Е. Г. *Исследование профессиональной деформации сотрудников ОВД (на примере отделов полиции МУ МВД России «Иркутское») // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 20. С. 77-90.*

7. Корнеева Я. А., Симонова Н. Н. Профессиональная личностная деформация сотрудников органов внутренних дел // *Организационная психология*. 2020. Т. 10. №2. С. 80-106.

8. Шелепова М. А. Актуальные вопросы профилактики профессиональной деформации сотрудников органов внутренних дел // *Психология и педагогика служебной деятельности*. 2020. №2. С. 53-57.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ

PSYCHOLOGICAL SECURITY OF THE INDIVIDUAL DURING FIRE TRAINING CLASSES IN THE SYSTEM OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

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 статье проводится анализ одного из основных аспектов личной безопасности сотрудника полиции при проведении занятий по огневой подготовке в системе МВД, а именно: психологической безопасности, ее основные характеристики, проблемные аспекты реализации данной дефиниции, а также положительное влияние на формирование, закрепление и совершенствование навыков стрельбы у курсантов, слушателей и практических сотрудников. Также рассматриваются конкретные методики проведения психологической подготовки сотрудников МВД, требования, предъявляемые к их психологической устойчивости. Выявлены детерминирующие факторы осуществления классической организации занятий по огневой подготовке, а также моделирования действий в экстремальных условиях. Неоспорима и практическая значимость исследуемой темы в связи с тем, что высокий уровень психологической подготовленности полицейских позволит эффективно осуществлять служебные задачи.

Abstract. The article analyzes one of the main aspects of the personal safety of a police officer when conducting fire training classes in the Interior Ministry system, namely: psychological safety, its main characteristics, problematic aspects of the implementation of this definition, as well as a positive impact on the formation, consolidation and improvement of shooting skills among cadets, trainees and practical staff. Specific methods of conducting psychological training of employees of the Ministry of Internal Affairs, the requirements for their psychological stability are also considered. The determining factors of the implementation of the classical organization of fire training classes, as well as the modeling of actions in extreme conditions, are revealed. The practical significance of the topic under study is also undeniable due to the fact that a high level of psychological preparedness of police officers will allow them to effectively carry out official tasks.

Ключевые слова: огневая подготовка; огнестрельное оружие; психологическая безопасность; стрессоустойчивость; стрелок; методика проведения занятий; стрельба; компетенция; обучающийся; экстремальные условия; психологическая стимуляция; личная безопасность сотрудника.

Keywords: *fire training; firearms; psychological safety; stress resistance; shooter; methods of conducting classes; shooting; competence; student; extreme conditions; psychological stimulation; personal safety of an employee.*

На сегодняшний день наибольшую актуальность в системе МВД приобретает вопрос собственной безопасности личности в процессе подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов. В данной статье важнейшим аспектом, требующим конкретизации, представляется анализ дефиниции «психологическая безопасность» и ее практическая реализация.

Необходимо начать с определения данного понятия. Психологическая безопасность, многопланова, и в самом общем смысле под ней может пониматься состояние баланса во взаимоотношениях собственно личности и внешнего мира, при котором сохраняется возможность реализации, целостность субъекта, а именно, ее физический, психологический, психический критерии, а также состояние душевного спокойствия и приспособление к условиям жизнедеятельности.

Безусловно, специальная подготовка сотрудников правоохранительных органов направлена на обеспечение собственной безопасности. Реализация данной цели в России до сих пор в полной мере не реализована. Ее осознание и первоосновы были переняты из зарубежного опыта лишь во второй половине 90-х годов прошлого века. Но, естественным представляется тот факт, что практическая реализация специальной подготовки сотрудников на национальном уровне, требует корректировок, и должна учитывать состояние общественной безопасности, менталитет, криминогенную обстановку.

Несмотря на высокий уровень теоретической разработанности проведения огневой подготовки, в практической части усматриваются пробелы. Так, тема стрессоустойчивости стрелка развита достаточно посредственно. Но, при этом является крайне перспективным направлением в процессе обучения современного полицейского.

Для высокоэффективного выполнения служебных задач сотрудниками ОВД необходимо уделять особое внимание их психологической подготовке – это специальная система психолого-педагогических воздействий на психику человека, применяемых с целью формирования и совершенствования у него психических качеств и свойств личности, необходимых для решения поставленных задач в конкретных ситуациях [1].

Первоочередным в определении задач психологической подготовки является вопрос воспитания моральных качеств сотрудника. Оно может быть обеспечено только лишь соблюдением установки на верность Присяге, убежденности каждого в приоритетной роли защиты граждан от противоправных посягательств, их прав и свобод, готовности к выполнению поставленных задач, как в стандартных условиях, так и в экстремальных ситуациях.

Рассмотрим структуру подготовленности сотрудника ОВД к обеспечению личной безопасности. Она состоит из:

– знания нормативных правовых актов, связанных с применением оружия, специальных средств.

- умения по владению оружием и специальными средствами.
- физической и тактической подготовленности.
- высокого уровня надежности средств защиты.

Без сомнения подготовленность к обеспечению личной безопасности имеет общую связь с уровнем профессионализма персонала [2]. Логическим следствием из этого является, что данный институт также имеет свою систему, и включает, в свою очередь, морально-психологическую подготовку.

Далее необходимо проанализировать алгоритм и методику проведения занятий по огневой подготовке в системе органов внутренних дел (ОВД), и, в первую очередь, их психологическую составляющую. Традиционно, структура занятий включает в себя теоретическую часть, тренировки вхолостую, боевые стрельбы, сопровождаемые психологической стрессоустойчивостью [3]. Предполагается, что действия стреляющего должны быть выработаны до автоматизма. Существует некая парадигма, подразумевающая, что при допуске к стрельбам сотруднику необходимо овладеть:

1. Теоретическими знаниями: меры безопасности, материальная часть оружия, порядок выполнения упражнений и их оценки, задержки, мишенное, противопожарное оборудование.

2. Практическими навыками: четким выполнением упражнений в обычных условиях, точностью при прицеливании и осуществлении выстрела, соблюдение временных рамок.

3. Психологическая устойчивость (стрессоустойчивость).

Несомненно, проблемы при производстве выстрела зачастую носят психологический характер. Еще в основе обучения данному навыку начинающие сотрудниками овладевает страх, связанный с ожиданием выстрела. Влияние оказывает стресс, непривычные условия и ряд иных факторов.

На практике крайне распространенной является ситуация, когда руководитель стрельб ставит новую неожиданную ситуацию для лиц, выполняющих упражнение. Например, во время тренировок на учебном рубеже, подает команду на выдвижение на огневой рубеж и выполнение стрельбы с выставлением оценки. В такой ситуации вышеуказанные состояния ступора, эмоциональных переживаний овладевают курсантами и слушателями. Что касается практических сотрудников, то экстремальность стрельбы значительно преумножается, ведь возникает фактор угрозы посягательства на их жизнь и здоровье со стороны правонарушителей и преступников.

На сегодняшний день выработан ряд способов борьбы с вышеупомянутым эмоциональным состоянием. Во-первых, это регулярность занятий, системность их проведения, и что является наиболее результативным, применение эффекта неожиданности.

Благодаря внедрению современных технических средств наличествует возможность включения звукового сопровождения, сигнального и светового. Например, сирена, крики, музыка, звуки стрельбы вызывают различные эмоции у стрелка, выводят его из состояния спокойствия и подвергают психологической нестабильности. Но, в дальнейшем, на основе системности упражнений, складывается обрат-

ная ситуация, при которой вырабатывается привыкание к внешним раздражителям и происходит концентрация на производстве точного выстрела.

Не стоит забывать о том, что требования, касаемые высокого уровня профессионализма, предъявляются не только к стрелку, но и к лицам их обучающим. Так, в системе органов внутренних дел особое внимание уделяется психолого-педагогическим технологиям. Естественным опытным путем у преподавателей формируется достаточный уровень знаний и собственных педагогических методов проведения занятий. В данной связи важным является то, какое влияние избранные приемы оказывают на обучающихся. Исходя из этой оценки, преподаватель оценивает средство воздействия как эффективное или неэффективное и, при необходимости, вносит изменения в свой педагогический инструментарий [4].

Также хотелось бы отметить, что решение задач по обеспечению задач психологической безопасности сотрудников полиции можно обеспечить путем привлечения к построению занятий специалистов-психологов. Тесное взаимодействие лиц, обучающихся стрельбе и представителей центров психологической диагностики, должно быть построено на научно разработанных алгоритмах и методах процесса обучения с учетом характеристик сотрудников. Детерминация деятельности вышеупомянутых лиц неоспорима, и может реализовываться путем проведения совещаний, круглых столов и конференций. Что позволит повысить уровень толкования получаемой педагогами информации, складывания адекватных познавательных схем и правильных ориентаций при проведении огневой подготовки.

В процессе проведения занятий, контроля, стоит сделать особый акцент на индивидуальных особенностях каждого сотрудника. Данные действия имеют своей целью корректировку навыков последних, доведения навыка стрельбы до автоматизма, формирования спокойного, но, при этом, безопасного отношения к оружию. При правильном планировании и проведении учебного процесса, как показали практические занятия, данные стрессовые явления в психике слушателей практически полностью исчезают к концу курса обучения [3]. Все это может способствовать обеспечению стрессоустойчивого, высококвалифицированного специалиста, готового к выполнению любых поставленных служебных задач.

Особое внимание стоит уделить обращению с оружием практических сотрудников органов внутренних дел. Первоосновой его является знание законодательных положений и также требований ведомственных правовых актов. Но, помимо этого, стоит понимать, что в отличие от курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел (МВД) России, деятельность практического сотрудника предполагает наличие сформированной компетенции. Ведь любая компетенция «в отличие от предметных знаний и умений, имеет интегративную природу, она несводима к механической сумме знаний и способов действий, полученных в процессе изучения предметов» [5]. Каждый представитель системы МВД должен понимать значимость предпринимаемых им действий, их влияние на жизнь каждой личности и общества в целом. Но при этом, не стоит забывать и об обеспечении личной безопасности. Несмотря на верность служебному долгу, неукоснительному исполнению приказов руководителей, важно предпринимать все меры по охране и защите самого себя от нападений.

В рамках нашего исследования прослеживается, что все компоненты обеспечения личной безопасности сотрудника ОВД взаимообусловлены и взаимосвязаны. То есть без заботы о психологической безопасности, невозможно сформировать общий уровень безопасности личности. Для полицейского в аспекте применения огнестрельного оружия степень ответственности повышена вдвое. Так как сотруднику вверяется источник повышенной опасности, который может повлечь негативные последствия как для него самого, так и для других лиц. Избежать этого возможно путем приобретения навыков правильной стрельбы, и при этом следует сохранять спокойствие.

Таким образом, подводя итоги исследования, можно сделать вывод, что тематика психологической безопасности сотрудника ОВД никогда не потеряет актуальности. Данная дефиниция представляет собой не просто теоретическое положение, но и имеет крайне важное практическое значение. Нами подробно проанализированы методики психологической подготовки сотрудника полиции. Ведь невозможно осуществить подготовку высококвалифицированного специалиста правоохранительных органов, без формирования в нем компетенций по применению оружия и ведению огня, особенно, в экстремальных условиях. Последние требуют от полицейского стрессоустойчивости, спокойствия и осознания значимости эффективного выполнения служебных задач.

Литература

1. Губенков А. О., Николаев С. А. К вопросу о формировании и развитии психологической безопасности личности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 98-106.
2. Дурнев А. И. О барьере психической адаптации, самоанализе и научной организации труда стрелков из боевого оружия // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 82-85.
3. Гуняев Е. В. Психологическая безопасность сотрудника органов внутренних дел в период пандемии (COVID-19) // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 107-112.
4. Тихонович М. И. Психологическое восприятие стрельбы из огнестрельного оружия сотрудниками ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 136-138.
5. Савчук Н. А. Особенности подготовки стрелка спортсмена к выполнению скоростных упражнений // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 140-142.

УДК 796.819

**ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ
В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ****INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL SECURITY OF THE INDIVIDUAL
IN SOCIAL NETWORKS****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

Евсеев Захар Константинович

курсант

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Evseev Zakhar Konstantinovich

student

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

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассмотрено понятие информационно-психологической безопасности личности в социальных сетях, на примере сети «ВКонтакте». Существуют нерешённые проблемы нарушения безопасности и конституционных прав личности в виртуальном пространстве. Следование предлагаемым правилам и забота о личной безопасности может способствовать формированию и развитию информационной культуры личности. Современная наука и политика в сфере образования рассматривает разработку технологий в области детской информационной безопасности, как важную составляющую образовательного процесса обучения, обеспечивающего заполнение информационного вакуума школьника в области безопасной информации. Ряд федеральных проектов нацелен на формирование комфортной информационной среды, удовлетворяющей возрастным и личностным потребностям детей. Время пользования несовершеннолетними гражданами социальными средствами коммуникации и качество контента рекомендуется строго контролировать. Вопросы пользования детьми социальными сетями следует регулировать на законодательном уровне. Выработка новых стратегий разработчиков социальных сетей по работе с детьми и подростками приобретает статус необходимости в современных условиях.

Abstract. The article considers the concept of information and psychological security of a person in social networks, using the example of the Vkontakte network. There are unresolved

problems of violation of security and constitutional rights of the individual in the virtual space. Following the proposed rules and taking care of personal safety can contribute to the formation and development of the information culture of the individual. Modern science and policy in the field of education considers the development of technologies in the field of children's information security as an important component of the educational process training that provides filling the information vacuum of the student in the field of safe information. A number of federal projects are aimed at creating a comfortable information environment that meets the age and personal needs of children. The time of use of social media by minors and the quality of content are recommended to be strictly controlled. The use of social networks by children should be regulated at the legislative level. Development of new strategies for social network developers to work with children and adolescents acquires the status of a necessity in modern conditions.

Ключевые слова: социальные сети; информационные угрозы; информационно-психологическая безопасность; виртуальное пространство; фальшивые личности; интернет-активность; кибер-буллинг.

Keywords: social networks; information threats; information-psychological security; virtual space; fake identities; Internet activity; cyberbullying.

Жизнь современного человека, без всяких преувеличений, можно разделить на реальную и виртуальную. Зачастую, реальная жизнь существенно уступает виртуальной по социальной и прочим видам активностей. Если ранее это в большей степени касалось сферы развлечения, то на современном этапе цифровизации подверглись все сферы жизни человека. Все организации, начиная от государственных служб и образования до религиозных объединений, в частности РПЦ (Русская православная церковь) имеют официальные сайты в сети Интернет. Человеку все меньше нужно посещать государственные и иные учреждения, так как большинство процессов осуществляется онлайн [1].

Обработка, хранение и защита информации стало одной из важнейших задач в современном мире. Информация является мощным оружием, угрожающим информационно-психологической безопасности личности. Очевидным становится противоречие между правом человека, закрепленным в Конституции Российской Федерации (РФ) на право свободно искать, получать, передавать, производить и распространять информацию любым законным способом и проблемой распространения непроверенной, субъективной и социально-опасной информации. Особенно отчетливо этот факт прослеживается в социальных сетях.

В данной статье рассмотрим некоторые вопросы, касаемые безопасности личности в соцсетях, в связи с особой популярностью данного интернет ресурса. Соцсети занимают в современном мире особое место. Возраст пользователей сетей растет с каждым днем.

Особую группу риска в плане информационной безопасности представляют собой дети и подростки, а также представители старшего поколения. Первая группа уязвима в результате отсутствия социального опыта, а вторая – «технической наивности».

Некоторая неоднозначность присутствует в понятийном аппарате, касаемого статуса соцсетей. Например, на вопрос «является ли социальная сеть средством массовой информации» очень трудно найти однозначный ответ. Изначально, соци-

альные сети целесообразно было рассматривать как социальные медиа ресурсы (социальные средства коммуникации), так как основная функция их сводилась к обмену текстовыми сообщениями, цифровыми фото и видеоматериалами. Однако, в таких сетях как «ВКонтакте», «Одноклассники», «Телеграм» и других в настоящее время есть официальные группы государственных служб, например, Министерства внутренних дел Российской Федерации (МВД РФ), Федеральная служба судебных приставов Российской Федерации (ФССП РФ), государственных образовательных организаций, РПЦ и другие. На официальных сайтах этих организаций есть ссылки на несколько сетей. Соответственно, этот контент уже нельзя назвать сугубо развлекательным. Хотя вышеупомянутые основные функции остаются, но статус контента очевидно меняется. Сказать однозначно, что соцсеть - это не СМИ, нельзя.

По материалам экспертного проекта Mail.Ru Group по тематике новых технологий, специалистами Brand Analytics были представлены данные социальных медиа на конец 2022 года. «ВКонтакте» — соцсеть № 1 в России по числу авторов и объему публикуемого контента. Ежемесячная аудитория составляет 73, 4 миллиона человек. «ВКонтакте» рассматривается как универсальная платформа «для всего».

Рассмотрим подробнее возможности безопасности социальной сети «ВКонтакте». Для регистрации в данной сети нет строго обозначенных возрастных ограничений. Сложности возникают, если пользователь укажет возраст до 14 лет. Однако, можно изменить возраст и имя, при желании. Никаких серьезных проверок данных не предусмотрено. Поэтому сетью пользуются дети даже 7-8 лет, указав неверные данные. На сайте присутствуют материалы «для взрослых», шок-контент, аудиозаписи с непристойным содержанием и прочее. Поэтому, пользоваться сетью можно рекомендовать лицам, достигшим 16 лет.

Администраторы стараются вести работу по ограничению возможностей пользования такими материалами, но проблему посещения подобных пабликов детьми это не решает. Очевидно, что группа пользователей детского и подросткового возраста подвергается риску негативного психологического воздействия. Кроме того, в силу отсутствия критического мышления и опыта, детьми может быть размещена полезная для мошенников информация. Детская активность в сети не всегда контролируется со стороны взрослого населения, что может стать причиной различных правонарушений. Сайт соцсети «ВКонтакте» предлагает функцию закрытого профиля и ограничение доступа информации, но эта функция не решает полностью проблему ее утечки. Допущенные до информации люди из категории «друзья» или «подписчики» могут копировать данные или делать репост доступных сведений. Администраторы работают над безопасностью. На сайте в аккаунтах пользователей есть вкладки: пользовательское соглашение, правовая информация, защита данных, центр безопасности, помощь. Только эти меры могут быть полезны для взрослого контента и безопасности разработчиков с юридической стороны. Информация, предлагаемая на сайте трудна для восприятия, так как пестрит специфической терминологией сферы IT. Осмелимся предположить, что данная информация читается очень небольшим процентом пользователей и детей в числе читателей не предусматривает. Соответственно, представители старшего поколения также могут быть уязвимы с точки зрения безопасности, так как не являются приверженцами IT техно-

логий. Для подтверждения данной гипотезы мы провели небольшой социологический опрос среди обучающихся 5-8 классов школ городов Орел и Ливны Орловской области (80 респондентов). На вопрос «Являетесь ли Вы пользователем соцсети «ВКонтакте»? только 11 респондентов ответили отрицательно. На вопрос «Читали ли Вы Пользовательское соглашение при регистрации в соцсети «ВКонтакте»? отрицательно ответили 74 опрашиваемых, 4 «просматривали», 2 затруднились с ответом. В этой связи, команде сайта можно рекомендовать обратить серьёзное внимание на возрастные ограничения для регистрации пользователей, уходя от формальной проверки.

С. М. Ненашев считает, что наиболее очевидной угрозой информационной безопасности пользователей социальных сетей является несанкционированный вход в аккаунты пользователей (взлом). Последствия успешной атаки для владельца учетной записи бывают весьма неприятными:

- кража личных данных владельца (личной переписки, фотографий);
- использование профиля в мошеннических целях, манипулируя друзьями и родственниками пострадавшего пользователя;
- дискредитация владельца профиля; посягательство на анонимность владельца профиля.

Таким образом, происходит нарушение конституционных прав и свобод человека и гражданина в части, касающейся получения и использования информации, неприкосновенности частной жизни при использовании информационных технологий.

«ВКонтакте», как и многие крупные сети применяет схемы двухфакторной аутентификации, блокирование учетной записи при попытке подбора пароля и другие схемы защиты от нарушителей. Существует и другие общеизвестные и по-прежнему эффективные информационные атаки, такие как вирусные программы и фишинг (кражи паролей, номеров кредитных карт, банковских счетов и другой конфиденциальной информации).

Еще одним серьезным инструментом информационно-психологической атаки в соцсетях является кибер-булинг. Он может быть направлен на разные возрастные группы, но дети и подростки по-прежнему остаются самой незащищённой группой. Онлайн-травлю остановить сложнее, так как агрессоры могут вести атаку с фейковой страницы, под вымышленным именем (ложные личности). Порой хейтеры сами не до конца осознают опасность своего поведения для психологического здоровья своих жертв. Многие совершеннолетние блогеры признаются в том, что страдали затяжными депрессиями по причине информационно-психологических атак недоброжелателей. Реакцией подростков на психологическое воздействие может стать самоповреждение, суицидальные наклонности, психосоматические расстройства [2].

В соцсети часто размещают злободневную информацию на социальные, экономические и политические темы, зачастую провокационного характера, под которой разворачивается бурное обсуждение с сотней комментариев. Бурные дебаты сопряжены с нарушением закона, провоцируя оскорбление личности, разжигание межнациональной и межконфессиональной розни.

Каждый пользователь соцсетей хотя бы один раз читал примеры вышепере-

численных вариантов информационно-психологических атак. Администраторы следят за выполнением правил сети, блокируют очевидные случаи нарушения. Пользователь имеет право пожаловаться на страницу, сообщество или комментарий. Однако, проблему это не решает.

Одним из наиболее актуальных негативных факторов, влияющих на состояние информационной безопасности, является на сегодняшний день наращивание рядом зарубежных стран возможностей информационно-технического воздействия на информационную инфраструктуру в военных целях [3].

В «Доктрине информационной безопасности Российской Федерации (РФ)» изложены масштабы использования специальными службами отдельных государств средств оказания информационно-психологического воздействия, направленного на дестабилизацию внутривнутриполитической и социальной ситуации в различных регионах мира. Целью является подрыв суверенитета и нарушение территориальной целостности других государств. В эту деятельность вовлекаются религиозные, этнические, правозащитные и иные организации, а также отдельные группы граждан, при этом, широко используются возможности информационных технологий.

Усиливая эффект поляризации и радикализации мнений, злоумышленники пытаются исказить восприятие определённых событий и процессов пользователями.

Таким образом, мы видим, что наряду с положительными возможностями общения, обучения и самовыражения в социальных сетях существует угроза не только для отдельной личности, но и для государства в целом.

Из вышеперечисленных угроз для личности логично выстраивается определение информационно-психологической безопасности личности как сложного образования, требующего от человека организовывать и развивать свою жизнедеятельность в цифровом пространстве, чтобы не стать объектом негативного влияния и потери контроля над собственной волей, а также не стать источником негативного влияния на других. Профессор В. Левицкий даёт следующее определение информационно-психологической безопасности личности – это определенная защищенность сознания и бессознательной сферы психики от вредных информационных воздействий, способных против воли и желания человека изменять его психологические характеристики и поведение. Возникает вопрос обеспечения такой безопасности.

Меры обеспечения безопасности логично разделить на индивидуальные и организованные соцсетью. Модераторы и администраторы соцсети «ВКонтакте» предлагают набор инструментов, о которых говорилось выше: защита личной информации, настройки приватности (ограничение доступа к данным), обратная связь (задать вопрос, подать жалобу), верификация. Однако, все эти методы ненадежны при отсутствии личной бдительности пользователей и их психологической устойчивости. Поскольку дети такой устойчивостью не обладают и не всегда контролируются во время интернет-серфинга взрослыми, администраторам соцсети следует пересмотреть вопрос возрастного ограничения пользователей, либо разработать вариант соцсети для детей до 16 лет. На наш взгляд, вопросы пребывания детей в социальных сетях должны быть рассмотрены на законодательном уровне.

Индивидуальные меры можно разделить на прикладные и психологические. Прикладные меры находятся на страницах пользователей сети и необходимы для

изучения.

Не следует ими пренебрегать, так как это может уберечь от ряда проблем. Выбор сложного и не повторяющегося пароля, выбор более защищенного средства для делового общения, закрытие доступа к личным данным и дифференцированный выбор «друзей», анализ получаемых сведений, использование верифицированных источников. К психологическим приемам защиты можно отнести:

- дистанцирование, игнорирование, блокирование полученной информации;
- отсрочка реакции на полученные сведения.

Этому нужно учиться и учить юных пользователей формировать информационную культуру и вырабатывать способы личной информационно-психологической безопасности [4].

Изучив материалы сайта Министерства просвещения Российской Федерации, можно констатировать, что проблеме безопасности детей и защите их от нежелательного контента уделяется большое внимание со стороны государства. В рамках Федерального проекта «Цифровая образовательная среда» ведётся работа по созданию и внедрению в образовательных организациях цифровой образовательной среды, обеспечению цифровой трансформации системы образования, оснащению организаций современным оборудованием. Большое внимание уделяется развитию цифровых сервисов и контента для образовательной деятельности. С 1 сентября 2022 во всех школах и колледжах страны каждый понедельник начинается с занятия «Разговоры о важном», в рамках которого затрагиваются и вопросы цифровой безопасности. Кроме того, вопросы личной информационно-психологической безопасности затрагиваются в рамках предметов «ОБЖ» и «Окружающий мир».

Минпросвещения России, Российское общество «Знание» и «Мегафон» запустило в российских школах пилотный проект по защите детей и подростков от угроз в цифровой среде. Задача проекта – подготовить детей и подростков к возможным угрозам в Сети и дать инструменты реагирования на них, а также помочь родителям и педагогам вовремя распознать проблему и правильно выстроить коммуникацию с ребенком в сложной ситуации. Изучив материалы сайта «Платформа цифрового доверия», мы рекомендуем данный ресурс для регулярного использования детьми, подростками, педагогами и родителями. Данная платформа содержит обучающие материалы для разной аудитории. Детям информация доносится в игровом формате, интерактивный модуль посвящен основам общения в интернете, защите персональных данных. Коммуникацию с подростками проводит ментор, разъясняющий, как распознать и бороться с кибербуллингом и не стать жертвой хакеров, как противостоять фишингу и выявить ненадежный домен.

Литература

1. Владимиров В. А. Информационная безопасность личности // Молодой ученый - 2015. № 11 (91). С. 1294-1298.

2. Шелест В. С. Методы воздействия на общественное мнение и политическое сознание молодежи с помощью социальных сетей и сети «Интернет» // Поиск: Политика. Обществоведение. Искусство. Социология. Культура. 2012. № 5-6 (40-41). С. 138-142.

3. Пахомов В. И. Проблема зависимости в современном обществе, виды и причины ее формирования. Роль физкультуры и спорта в формировании психологической устойчивости к аддиктивному поведению // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 66-79.

4. Пахомов В.И. Духовно-нравственное и патриотическое воспитание в формировании личности. Основные формы, методы, направления информационно-пропагандистской работы по воспитанию патриотизма и духовности у молодежи // Автономия личности. 2021. № 2 (25). С. 36-45.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ ЭЛЕМЕНТ
ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ОВД**

**PHYSICAL TRAINING AS AN ESSENTIAL ELEMENT OF PHYSICAL SECURITY
OF ATS EMPLOYEE**

Струганов Сергей Михайлович

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая подготовка»*

*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*

Туров Данил Александрович

курсант

*факультет подготовки следователей и судебных экспертов
Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел России
г. Иркутск, Россия*

Turov Danil Alexandrovich

cadet

*faculty of training of investigators and forensic experts
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Семёнов Антон Иннокентьевич

курсант

*факультет подготовки следователей и судебных экспертов
Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел России
г. Иркутск, Россия*

Semyonov Anton Innokent'evich

cadet

*faculty of training of investigators and forensic experts
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о значении физической подготовки в рамках формирования физической безопасности сотрудника органов внутренних дел. Обсуждаются сопутствующие аспекты, формирующие физическую безопасность, как психологическое состояние сотрудника при выполнении оперативно-служебных задач. Проводится анализ личной безопасности сотрудника органов внутренних дел (ОВД). Также в статье рассказывается об основных условиях, способствующих эффективной физической подготовки сотрудников ОВД.

Abstract. *The article deals with the question of the importance of physical training in the framework of the formation of physical security of an employee of the internal affairs bodies. Related aspects that form physical security are discussed, as the psychological state of an employee in the performance of operational and service tasks. An analysis of the personal safety of an internal affairs officer is being carried out. The article also describes the main conditions that contribute to the effective physical training of police officers.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; физическая безопасность; оперативно-служебные задачи сотрудника ОВД; экстренные ситуации; психоэмоциональное состояние.*

Keywords: *physical training; physical security; operational tasks of an internal affairs officer; emergency situations; psycho-emotional state.*

Объективно оценивая состояние общественной безопасности внутри государства, а также отношения стран на международной арене, справедливо отметить, что уровень сложности оперативно-служебных задач сотрудников органов внутренних дел (ОВД) значительно увеличился. А как известно, физическая подготовка является неотъемлемым элементом, способствующим эффективному выполнению оперативно-служебных задач сотрудниками ОВД.

В настоящее время вопрос об эффективности осуществляемой подготовки сотрудников ОВД все чаще затрагивается не только в рамках образовательных семинаров, но и при проведении исследований юридической направленности. Данный факт лишь подтверждает, осуществление физической подготовки сотрудников ОВД имеет как теоретическое, так и практическое значение в формировании безопасности личности.

Специфика образовательных организаций, относящихся к ведомственным учреждениям, заключается в том, что помимо образовательной программы курсанты и слушатели осваивают дисциплины профессиональной направленности. Иными словами, за период обучения в ведомственной образовательной организации у обучающихся должны сформироваться умения и навыки, необходимые для дальнейшего выполнения оперативно-служебных задач.

Так, физическая подготовка, как образовательная дисциплина, позволяет осуществить физическую и психическую подготовку курсантов и слушателей, что отражается на дальнейшей работоспособности при выполнении оперативно-служебных задач. Следует отметить, что проводимая физическая подготовка в ведомственных образовательных организациях способствует успешному выполнению оперативно-служебных задач не только в рамках повседневной деятельности сотрудников ОВД, но и в условиях экстремального характера [2]. Так, умения и навыки, прорабатываемые на физической подготовке, способствуют выполнению служебной деятельности в условиях динамики.

На сегодняшний день личная безопасность сотрудника ОВД находится в центре обсуждения. Такое пристальное внимание к личной безопасности сотрудника ОВД возникло ввиду распространения случаев ранения и гибели сотрудников при выполнении повседневных служебных задач. Так, рассматривая статистические данные, наблюдается следующее: за 2019 год при исполнении оперативно-служебных

задач 3000 сотрудников ОВД получили различные ранения, около 60 же сотрудников погибли.

Анализируя статистику смертности сотрудников ОВД, погибших при исполнении служебного долга, возможно выделить следующий ряд наиболее распространенных причин наступления таких последствий [3]:

- несвоевременное оказание пострадавшему медицинской помощи;
- наружный осмотр или досмотр подозреваемых не производились или же были произведены некачественно;
- сотрудником не использовались средства защиты, боеготовность была реализована не в полной степени;
- при осуществлении оперативно-служебных задач сотрудник проигнорировал возможность обращения за подкреплением;
- отсутствие бдительности при выполнении оперативно-служебных задач;
- отсутствие умения моделировать сложные ситуации;
- слабые умения и навыки физической и огневой подготовки.

При этом, следует помнить, что при осуществлении служебной деятельности сотрудник ОВД руководствуется рядом нормативно-правовых актов. К последним относятся

Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции». 5 глава данного правового акта определяет порядок применения физической силы, специальных средств, а также огнестрельного оружия сотрудником полиции в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

Уголовный кодекс Российской Федерации. Данный законодательный акт содержит в себе перечень преступлений в отношении сотрудника ОВД, а также ответственность за их совершение (ст. 295, 296, 317, 318, 319).

Кодекс административных правонарушений Российской Федерации. Правовые нормы данного кодекса содержат информацию о привлечении лиц к административной ответственности в случае их злостного неповиновения сотруднику полиции. (ч. 1 ст. 19.3., ч. 2 ст. 20.1).

Справедливо отметить, что выполнение сотрудников ОВД оперативно-служебных задач в большинстве случаев так или иначе связано с риском. Причем риск в таком случае может проявляться как в психологической, так и физической форме. Именно поэтому важно осуществлять дополнительную работу с сотрудниками ОВД по уменьшению риска в любых формах его проявления.

Согласно нормам федерального закона о полиции, упомянутого ранее, каждый сотрудник полиции периодически обязан проходить специальную подготовку, а также проверку по определению профессиональной пригодности сотрудника к осуществлению служебной деятельности, связанной с применением физической силы, специальных средств, а также огнестрельного оружия.

Следует отметить, что профессиональная подготовка сотрудника ОВД является многоэтапным сложным процессом, к которому относятся [4]:

- первоначальная подготовка;

- плановая подготовка в рамках учебного процесса по месту прохождения службы, осуществляемая в течение учебного года;
- повышение квалификации в специализированных учебных центрах.

Такая структура профессиональной подготовки аргументируется тем, что сотрудник правоохранительных органов должен быть готов к выполнению оперативно-служебных задач по обеспечению правопорядка, а также защите прав и свобод граждан и общества как в повседневной деятельности, так и экстренно возникающих ситуациях. При этом необходимо учитывать факт постоянного напряжения сотрудника в психической, физической и интеллектуальной формах.

По прохождению обучения сотрудник ОВД должен освоить способы формирования и укрепления личной и психологической безопасности, а также иметь четкое представление о профессионально-нравственной безопасности [2]. Иными словами, сотрудник правоохранительных органов по окончании профессиональной подготовки должен иметь представление о тактических и психологических мерах, способствующих сохранению жизни и здоровья, а также о способах противодействия усталости и возникшему стрессовому состоянию. Профессионально-нравственная безопасность позволяет сформировать внутренние ценности у сотрудника ОВД, благодаря которым сотрудник ориентируется на основополагающие принципы законности, справедливости и гуманности при осуществлении оперативно-служебной деятельности.

Несмотря на то, что подготовка сотрудника в психоэмоциональном, а также нравственном аспектах является основополагающей, формирование физической безопасности играет ключевую роль в подготовке сотрудника ОВД к дальнейшей служебной деятельности. Так, при формировании умений и навыков, связанных с физической безопасностью, с практической точки зрения отрабатываются боевые приемы борьбы, рассматриваются случаи, в которых является целесообразным использование подручных средств и индивидуальной защиты. Здесь же происходит подготовка сотрудника ОВД к работе в экстремальных ситуациях и резко меняющейся оперативной обстановке.

Совокупность мероприятий, направленных на повышение уровня физической подготовки, куда следует относить как физические, так и психические качества, представляет собой физическую подготовку. Следует понимать, что организация физической подготовки в первую очередь осуществляется с целью подготовки обучающихся к предстоящим служебным задачам. При этом довольно часто эффективность выполнения оперативно-служебных задач зависит от уровня развития силы, выносливости и быстроты сотрудника. Именно на данные качества и делается упор при осуществлении физической подготовки.

Довольно важно практически отрабатывать полученные умения и навыки в рамках физической подготовки посредством имитации выполнения сотрудниками правоохранительных органов оперативно-служебных задач. Такой подход в большей мере позволяет обеспечить формирование физической безопасности сотрудника.



Рис. 1. Обучение в рамках физической подготовки удушающим приемам

Такие элементы физической подготовки, как боевые стойки, удары и защита от ударов, задержание, броски, удушающие и болевые приемы подлежат постоянной отработке с целью их доведения до автоматизма, что в дальнейшем также влияет на формирование физической безопасности сотрудника при выполнении оперативно-служебных задач [4]. Также сотрудника должно характеризовать стратегическое мышление, умение действовать в стрессовых ситуациях быстро и осознанно, что также способствует умению ориентироваться в экстренных условиях.

Таким образом, развитие физических умений и навыков играет огромное значение в формировании физической безопасности. Прежде всего, физическая подготовка позволяет сотруднику выполнять возложенные на него служебные задачи без значительного стрессового состояния. Справедливо отметить, что отработанные навыки физической подготовки особенно важны в экстремальных ситуациях. Отсюда следует вывод, что физическая подготовка способствует не только эффективному выполнению оперативно-служебных задач, но и позволяет сотруднику ОВД действовать также эффективно в стрессовых ситуациях, тем самым обеспечивая физическую безопасность сотрудника.

Литература

1. Алдошин А. В., Белоусов Д. А. Использование комплексных занятий по физической подготовке для повышения эффективности выполнения оперативно-служебных задач слушателями образовательных организаций МВД России // *Наука-2020*. 2019. № 6 (31). С. 129-133.

2. Кузевская Е. Б., Смык Е. И., Панурова Н. С. Формирование морально-психологической устойчивости у сотрудников правоохранительных органов, выполняющих служебные обязанности в особых условиях // *Психология и педагогика служебной деятельности*. 2020. № 1. С. 52-54.

3. Петров К. Н. Актуальные вопросы физической подготовки сотрудников полиции // E-Scio. 2022. № 6 (69). С. 1-5.

4. Фроленков В. Н. Основы организации процесса физической подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2021. №5 (50). С. 74 0 79.

УДК 377:351.811.122

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

**FORMATION OF MOTIVATIONAL INTEREST IN SAFE BEHAVIOR WHEN USING MEANS OF
INDIVIDUAL MOBILITY IN ADOLESCENTS**

Филина Елена Дмитриевна

преподаватель

Мезенский педагогический колледж

с. Плещеево

г. Орел, Россия

Filina Elena Dmitrievna

lecturer

Mezenskiy pedagogical College

Pleshcheyevo village

Orel, Russia

Аннотация. В настоящее время безопасность является одной из главных потребностей человека. Одной из актуальных задач современности является задача формирования культуры безопасного поведения личности, начиная с раннего дошкольного возраста. Наиболее эффективно ее формирование проходит в подростковом возрасте. В данной статье рассматриваются педагогические технологии, применяемые для формирования культуры безопасного поведения у подростков при использовании средствами индивидуальной мобильности. Автором выделены принципы и задачи формирования культуры безопасного поведения подростков на основании выработки навыков такого поведения на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности», «Безопасность жизнедеятельности»; выделены основные критерии выработки у подростков внутренней готовности к практике безопасного поведения при использовании средств индивидуальной мобильности, а также основные принципы его формирования.

Abstract. Nowadays, security is one of the main human needs. One of the urgent tasks of our time is the task of forming a culture of safe behavior of the individual, starting from early preschool age. Its most effective formation takes place during adolescence. This article discusses pedagogical technologies used to form a culture of safe behavior among adolescents when using means of individual mobility. The author singled out the principles and tasks of forming a culture of safe behavior of adolescents based on the development of skills for such behavior in the lessons "Fundamentals of Life Safety", "Life Safety"; the main criteria for the development of adolescents' internal readiness for the practice of safe behavior when using means of individual mobility, as well as the basic principles of its formation, are highlighted.

Ключевые слова: безопасная езда; средство индивидуальной мобильности; правила дорожного движения; подросток; обучающиеся; педагог.

Keywords: safe driving; means of individual mobility; traffic rules; teenager; students; lecturer.

Полноценное развитие и самореализация личности предполагает удовлетво-

рение одной из главнейших ее потребностей – безопасности. Формирование культуры безопасного поведения наиболее эффективно в подростковом возрасте, так как для него характерно стремление к самореализации и всестороннему анализу своего поведения, самопознанию и самовоспитанию. Наряду с этим, подростки сами выступают в качестве источников опасности в результате своего безответственного поведения и пренебрежения правилами безопасности.

Эти обстоятельства необходимо учитывать при решении одной из основных задач российского образования - сохранение здоровья подростков путем освоения ими правил безопасного поведения [1, 2, 3].

В настоящее время почти каждый подросток имеет средства индивидуальной мобильности (СИМ): электросамокаты, гироскутеры, электроскейтборды, сигвеи. Родители, приобретая их как предметы развлечения, зачастую не учитывают какую опасность они представляют. Эти средства могут стать источником травмирования как самого их владельца, так и окружающих его людей. Подростки могут не знать или игнорировать то обстоятельство, что такой транспорт может развивать значительную скорость при ограниченной маневренности. Это представляет собой высокую степень опасности потери управления. Многие владельцы данных средств, выезжая на проезжую часть, не имеют защитной экипировки, что представляет большую опасность для их жизни.

Растущее количество средств индивидуальной мобильности на дорогах общего пользования представляет собой большую опасность, как для пешеходов, так и для их владельцев. Сложившаяся ситуация вызвала необходимость правового регулирования использования данных средств.

С 1 марта 2023 года Постановлением Правительства Российской Федерации (РФ) от 06.10.2022 №1769 вступят в силу поправки в правила дорожного движения. В них указано, каким образом можно пользоваться столь популярными в наше время средствами индивидуальной мобильности. До этого момента их движение никак не регулировалось, что создавало множество проблем на дорогах. Согласно новым правилам, «средство индивидуальной мобильности» – транспортное средство, имеющее одно или несколько колес (роликов), предназначенное для индивидуального передвижения человека посредством использования двигателя (двигателей) (электросамокаты, электроскейтборды, гороскутеры, сигвеи, моноколеса и иные аналогичные средства)».

Культура безопасного поведения формируется на основании выработки навыков такого поведения у подростка на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), «Безопасность жизнедеятельности» (БЖД). Обучение правилам безопасной езды необходимо во избежание опасных ситуаций и травм на дорогах, для сохранения здоровья подростка.

Освоение правил безопасной езды на средствах индивидуальной мобильности предполагает как теоретические знания, так и практические навыки.

Для этого необходимо решение следующих задач:

- формирование навыков и умений ориентации на дороге;
- профилактика дорожно-транспортных происшествий и травматизма;
- освоение правил безопасного поведения при езде на СИМ;

- формирование общественного сознания в области БЖД;
- мотивация самостоятельности у детей.

Участники образовательного процесса должны представлять собой широкий круг обучающихся, родителей, преподавателей, педагогов различной направленности и представителей социальных институтов (МЧС, полиция, медики, ГИБДД).

Ведущая роль в освоении культуры безопасного поведения у подростков принадлежит предмету ОБЖ. Для формирования безопасного типа личности, необходимо на уроках находить решения проблемных ситуаций, прививать и закреплять умения и навыки безопасного поведения, всесторонне изучать опасные ситуации на дорогах.

Чтобы повысить интерес обучающихся к предмету следует использовать различные занимательные и интеллектуальные игры, организовывать конкурсы творческих работ и проектов. Для активизации деятельности обучающихся в учебном процессе применяют различные аудиовизуальные средства и компьютерные игры по теме безопасного поведения. Особенно следует отметить эффективность участия обучающихся в создании различных проектов. Эта деятельность способствует развитию творческих способностей подростков, их навыков работы с информацией. Примером могут служить конкурс проектов «Безопасная езда на средствах индивидуальной мобильности», создание книги «Практические советы водителю электросамоката».

Следует отметить большую эффективность в процессе освоения правил безопасного использования средств индивидуальной мобильности различных методов работы, как с подростками, так и с их родителями. Например, ситуации для обсуждения с родителями, памятки родителям «Обеспечение безопасности детей», «Новые правила езда на СИМ», вопросы – ответы для обучающихся (Что запрещено пользователям СИМ? С какой скоростью могут передвигаться пользователи СИМ? Можно ли пользователям СИМ выезжать на автомагистрали?), ситуационные задачи, игровые задания: «Из предложенных карточек выберите только СИМ».

Существует множество приемов и форм определения уровня освоения как теоретических, так и практических знаний. К ним относятся различные виды игр, викторины, ситуативные задачи, тесты и тренинги. Проверка итоговых знаний осуществляется в следующих формах: проверочные тестовые задания, викторины, конкурсы и соревнования.

Процесс формирования культуры безопасного поведения при использовании СИМ состоит из следующих составляющих:

- общетеоретическая основа знаний по предмету БЖД (осмысление понятий опасности и безопасности, сбережения здоровья);
- освоение практических умений и навыков (особенности поведения в сложной ситуации, условиях риска);
- выработка психологической готовности к безопасной жизнедеятельности (развитие смелости, решительности, способности идти на разумный риск);
- воспитание свойств характера, необходимых для безопасной жизнедеятельности (осмотрительность, дальновидность, гуманности).

Следовательно, безопасное поведение – это итог не только усвоенных теоре-

тических знаний и практических навыков, но и воспитания свойств личности, необходимых человеку для безопасной жизнедеятельности.

Основными критериями выработки у подростков внутренней готовности к практике безопасного поведения при использовании средств индивидуальной мобильности являются признание приоритета безопасности по отношению к целям любого вида деятельности и четкое следование нормам безопасности в любой сфере деятельности.

Отметим следующие основные принципы формирования безопасного поведения у подростков при использовании средств индивидуальной мобильности:

- осведомленность подростков об ответственности за соблюдение норм безопасности;
- анализ последствий разнообразных моделей поведения при использовании СИМ;
- приобщение общественности и родителей к деятельности, направленной на сбережение здоровья молодого поколения.

Усвоенные правила безопасной езды на средствах индивидуальной мобильности должны обеспечить подросткам такой уровень развития, при котором они готовы на практике обеспечить личную и коллективную безопасность, основанную на предупреждении различных видов рисков и опасностей.

Новаторские и традиционные педагогические технологии являются основой формирования культуры безопасного поведения у подростков.

Литература

1. Галоян Г. С., Ищенко Т. Н., Мухаметрахимова О. С. Развитие мышления обучающихся как средство безопасного поведения // *Интерактивная наука*. № 4. С. 31-34.
2. Гладкова Л. Н. Обоснование уровней и экспертная работа по формированию социально-безопасного поведения подростка // *Известия Волгоградского государственного педагогического института*. 2017. № 6 (119). С. 33-38.
3. Сорокина Л. А. О состоянии готовности подростков к безопасному поведению в повседневной жизни // *Инновационные проекты и программы в образовании*. 2011. № 3. С. 70-74.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

УДК 796.011

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ****THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE
ON THE PERFORMANCE AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS****Близгарева Софья Андреевна**

студент

*Институт естественно-научного образования
физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Blizgareva Sofia Andreevna

student

*Institute of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd state social pedagogical University
Volgograd, Russia*

Круглякова Эльвира Владимировна

студент

*институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Kruglyakova Elvira Vladimirovna

student

*Institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia*

Коробейникова Елена Ивановна

старший преподаватель

кафедра «Физическая культура»

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Korobeynikova Elena Ivanovna

senior lecturer

*department «Physical culture»
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь между физической нагрузкой и умственной активностью человека, значимость и воздействие физической и двига-

тельной деятельности на интеллектуальную и умственную работоспособность студентов. Определены основные факторы влияния физической культуры на улучшение интеллектуальной деятельности в процессе обучения и воспитания, тем самым, оказывая огромное воздействие на жизнь, работу, учебу и здоровье. Проведенным исследованием подтверждается, что укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности выступают важными факторами при улучшении работоспособности в учебной деятельности.

Abstract. *The article examines the relationship between physical activity and mental activity of a person, the importance and impact of physical and motor activity on the intellectual and mental performance of students. The main factors of the influence of physical culture on the improvement of intellectual activity in the process of education and upbringing are identified, thereby having a huge impact on life, work, study and health. The conducted research confirms that health promotion and an increase in the level of physical fitness are important factors in improving performance in educational activities.*

Ключевые слова: *умственная деятельность; здоровье; физическая культура; физическая нагрузка; человек; студенты.*

Keywords: *mental activity; health; physical culture; physical activity; person; students.*

Спорт и наука – вещи, казалось бы, не связанные между собой. А во многих фильмах, иронично высмеивающих спортсменов и умников, эти понятия и вовсе стереотипно противопоставлены друг другу. Но это в кино, а как же дела обстоят в реальной жизни? Можно ли утверждать, что человек, увлеченный спортом, не может быть заинтересован в науке, а человеку мира науки никогда не грозит стать спортсменом? Или же тот, у кого активная жизненная позиция – активен во всем? В этом вопросе нам предстоит разобраться в нижеизложенной работе.

Развитие и физической, и умственной активности среди молодого поколения на сегодняшний день, пожалуй, как никогда востребовано в обществе. Перед учебными заведениями стоят цели выпускать не только умных, но и здоровых школьников и студентов, от которых зависит дальнейшая судьба нашей страны. Поэтому влияние физической культуры на развитие интеллекта и ума подрастающего поколения, их физическое воспитание является обсуждаемой на данный момент проблемой.

Наблюдается активное развитие различных сфер в науке, расширяются вузы, стремительно происходит технический прогресс, неисчисляемое количество байтов информации пополняет мировую сеть постоянно. В результате с геометрической прогрессией возрастает поток ежедневно пропускаемого через себя материала различного характера, что приводит к увеличению умственной нагрузки. Но у данного явления есть и обратная сторона медали. Умственная деятельность подразумевает под собой сосредоточенность, повышенное внимание, а главное – сидение на одном месте. Никого не удивит студент, который весь день просидел сначала на парах, потом в библиотеке, а потом и дома за учебниками, ведь для нашей страны это совершенно обычное явление. В результате сидячий образ жизни часто приводит к таким проблемам со здоровьем, как неправильная осанка, лишний вес, ухудшение работы сердечно-сосудистой системы и так далее. Студенты подвергаются большой нагрузке в аудиториях, несравнимой с еле ощутимой физической активностью два раза в неделю по полтора часа. Вкупе с неправильным питанием, отсутствием режима все

это приводит к снижению здоровья, вялости, рассеянности и, как итог, снижению умственной работоспособности. Одним из способов, который может решить проблему ухудшения здоровья и, как следствие, снижения умственной активности, может выступить, как ни странно, занятие физической культурой. И в данном случае сложно недооценить воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов. «В России, как в любом современном обществе, остро стоит проблема сокращения двигательной активности молодежи. Смартфоны, компьютеры и другая техника помогают заменить физический труд на умственный, что уже доказано, снижает работоспособность организма каждого индивидуума. Следовательно, необходимость занятий физической культурой неуклонно возрастает» [2, с. 310].

Основная цель данной работы – показать, как физическая культура влияет на здоровье человека, его состояние в общем и на умственную деятельность обучающихся.

За последние несколько лет, в несколько раз возросло количество различных заболеваний среди студентов. Такое стремительное ухудшение здоровья подрастающего поколения произошло из-за несовершенства и низкого уровня существующей системы физического воспитания детей, в разработке которой нет принципа единства психического и физического развития.

Любая физическая и двигательная нагрузка способствует увеличению обменных процессов в организме. «Оптимально подобранные нагрузки увеличивают умственную и физическую работоспособность. При этом нельзя забывать, что значительное увеличение объема и интенсивности интеллектуальной и физической активности вызывает у человека быстрое утомление, и снижение эффективности труда» [4].

Физическая активность оказывает влияние на развитие таких умственных параметров, как концентрация, причинно-следственные связи, скорость мыслительных процессов, стратегическое мышление и другие. Ведь многие физические упражнения включают в себя сложно-координированные движения. Даже простое приседание необходимо делать правильно, чтобы нагрузка приходилась не на колени, а на мышцы бедра и ягодичные мышцы, что в свою очередь требует сосредоточенности в момент выполнения. Как следствие, даже обычная зарядка влияет на развитие внимания. А в ходе командной игры или соревнования с соперниками, когда соображать и реагировать нужно как можно быстрее, развивается скорость мыслительных процессов. Более того, по итогу игры, разбирая ошибки и другие возможные варианты исхода событий, предугадывая действия соперников и продумывая различные пути к победе в дальнейших играх, спортсмен развивает стратегическое мышление и причинно-следственные связи. Ведь часто хорошая игра – это не только мастерство спортсмена, но и грамотно выстроенная стратегия.

Помимо развития умственных способностей, во время занятия спортом, конечно же, происходит и развитие организма, что также напрямую влияет все на ту же умственную активность. В первую очередь улучшается общее самочувствие, что положительно сказывается на трудоспособности. Умеренная физическая нагрузка повышает стимуляцию многих тканей и органов человеческого организма, она

побуждает нервные клетки мозга к работе, что приводит к разветвлению нейронных отростков (дендритов) и образованию новых нейронных связей. Причем помимо очевидного развития областей мозга, напрямую отвечающих за двигательные функции организма, развиваются и префронтальная кора головного мозга, и мозжечок, и гиппокамп, и височная доля [3].

Причиной тому служит усиленное кровообращение, снабжающее мозг питательными веществами, и усиленное, активное дыхание, обеспечивающее поступление большого количества кислорода в организм [6, с. 84].

При выполнении умственной деятельности в организме человека возрастает электрическая активность мышц. Она в свою очередь, отражает напряжение скелетной мускулатуры - это связано напрямую, то есть чем больше нагрузка на мозг и чем сильнее выражено умственное утомление, тем более формируется генерализованное мышечное напряжение. Во время уменьшения двигательной активности происходит снижение обмена веществ и информации, которая поступает из мышечных рецепторов в мозг, тем самым вызывая нарушение регулирующей функции головного мозга, сказывающееся на работе всех органов. Следовательно, стимулируя функции органов дыхания и органов сердечно-сосудистой системы, развивая опорно-двигательный аппарат, а также предотвращая нарушение осанки можно обеспечить условия для полноценной и максимально продуктивной умственной деятельности.

В процессе выполнения действий, которые не требуют применения физических усилий и слаженных движений происходит напряжение поверхностных мышц шеи, лица, речевого аппарата и мышц плечевого пояса, так как их активность напрямую связана с нервными волокнами центральной нервной системы (ЦНС), которые отвечают за важные функции организма: речь, внимание и эмоции. В процессе продолжительного занятия письмом, напряжение перемещается от пальцев к мышцам плечевого пояса и плеча из-за того, что нервная система стремится к активизации коры головного мозга и поддержанию трудоспособности. Длительное выполнение такого рода занятий способствует привыканию к таким раздражителям, из-за которых начинается процесс снижения трудоспособности, потому что кора головного мозга не в состоянии справиться с продолжающимся нервным возбуждением, и оно начинает распространяться по всей мышечной системе. Избавиться от него и освободить мускулатуру от лишнего напряжения можно при помощи физической активности [5, с. 212].

Главной задачей физической культуры в трудовой деятельности является улучшение функционального состояния организма человека, которое, несомненно повышает работоспособность и увеличивает продуктивность труда. Физическая активность, в первую очередь должна быть полезна для человека, то есть облегчать труд, снижать усталость, способствовать сохранению здоровья; сочетаться с режимом труда и отдыха, при этом не нарушая трудовой установки, а также сочетаться с технологическим процессом. Физическая активность существенно улучшает здоровье человека, также оказывает положительное влияние на продолжительность жизни. Систематическая двигательная активность способствует снижению риска: сахарного диабета, артериальной гипертензии, различных видов онкологии, психических

нарушений, а также обеспечивает улучшение качества жизни человека.

Физическая культура оказывает непосредственное воздействие на работоспособность человека, то есть сразу же после использования физических упражнений, или вызывает кумулятивный эффект. В ходе непрерывных занятий физической культурой – под влиянием кумулятивного эффекта, постепенно возрастает устойчивость умственной работоспособности к утомляемости, что способствует возникновению новой качественной особенности организма. Чтобы головному мозгу благополучно справляться с умственными нагрузками необходима тренированность тела. Эффективная интеллектуальная работа возможна при условии тренированного ума, но этого недостаточно. Между умственной деятельностью человека и физической нагрузкой имеется прямая зависимость. Различные физические упражнения способны воздействовать на мозг человека, то есть активизировать его отдельные участки. Сочетание разных видов тренировок позволяет улучшить память, а также концентрацию внимания [1, с. 48].

Виталий Иванович Ильинич в своем исследовании пришел к выводу, что систематическая двигательная активность оказывает различное воздействие на студентов. «Так, у студентов первого курса влияние на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики сильнее, в сравнении со студентами второго и третьего курсов». Такое воздействие объясняется тем, что первый курс во время учебы сильнее утомляется, потому что еще только адаптируется к учебному процессу в вузе. Можно также подчеркнуть, что физические упражнения эффективнее влияют на умственную деятельность студентов, которые обучаются на факультетах с преимущественно теоретическими занятиями, нежели с чередованием теоретических и практических занятий.

Если человек долго занимается умственной нагрузкой, то его система, органы и мышцы прекращают быть источником импульсов к мозгу, которые являются механизмом саморегуляции нервной системы. Для того чтобы уменьшить возникновение монотонного напряжения нервной системы, стоит менять виды деятельности. Мышцы составляют 35-55 % от общей массы человека. При сокращении они вызывают большое количество нервных импульсов, которые повышают поток ощущений в мозг, сохраняют его тонус и работоспособность. Можно сказать, что при помощи импульсов от мышц начинается активная саморегуляция мозга.

Принцип Сеченова И. М. стал основополагающим при организации умственной деятельности. Данный принцип демонстрирует то, что, если чередовать работу одних мышц на другие, это будет содействовать возобновлению сил лучше, чем полное бездействие. Правильно организованные физические нагрузки до, в процессе и по окончании умственной деятельности проявляют высокий результат в сохранении и повышении умственной работоспособности. Не стоит недооценивать занятия физическими упражнениями самостоятельно. В процессе их выполнения в коре больших полушарий появляется «доминанта движения», способствующая благоприятному влиянию на состояние дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем, она усиливает сенсомоторную зону коры головного мозга, улучшает тонус всего организма. В процессе активного отдыха эта доминанта стимулирует развитие восстановительных процессов и образует двигательные условные рефлек-

сы. Студентам необходимо формировать привычку выполнять физические упражнения для того, чтобы содействовать гармоничному равновесию между физическими упражнениями и умственными нагрузками.

Должно быть соответствие тяжести физических нагрузок на организм студентов и умственной деятельности. Не приносящие пользы слишком щадящие физические упражнения, как и чрезмерные двигательные занятия физической культурой могут приводить к различным нарушениям в функционировании организма студента. Следует отметить важность чередования различных видов деятельности: как не перенапрягаться до судорог, так и не засиживаться за компьютером. Рекомендуется чередовать физические упражнения с умственным трудом. Такие виды нагрузок как, бег, ходьба, плавание, катание на велосипеде, теннис гимнастика, способствуют расслаблению различных группы мышц, и плюс ко всему развивают выносливость, ловкость, стойкость. Различные виды тренировочных занятий благоприятно влияют на поддержание, и даже повышение иммунитета. В целом спорт и физические упражнения успешно помогают скоординировать внимание человека, развивать моторику, память, интуитивное мышление. При чередовании физических нагрузок с умственным напряжением студенты не переутомляются от интеллектуальной работы. Важное средство активизации защитных механизмов и процессов в организме студента, их тренированности, повышении умственной работоспособности проявляется при влиянии интенсивных физических двигательных нагрузок на умственную и интеллектуальную деятельность человеческого организма, особенно в период сессии у студентов. Энергичные упражнения, например длительный бег или плавание, туристические походы, лыжные прогулки способствуют расширению механизмов и способов защитно-приспособительных процессов в головном мозге.

Определенные виды спорта, такие как баскетбол, волейбол, настольный теннис, а также легкая атлетика напрямую влияют на развитие быстрой смены процессов возбуждения и торможения, и функциональности подвижности нервной системы. К тому же, различные занятия физкультурой, соревнования и выступления закаляют всю нервную систему. За счет участия в них к человеку приходит большая уверенность в своих силах, он перестает бояться непривычного, научается принимать решения в необычных возникающих и неожиданных ситуациях, что важно в настоящее время для дальнейшего совершенствования и развития психологического, физического, стойкого восприятия изменений в жизни студентов.

Зрительный анализатор человека быстро различает изменения, происходящие в окружающей среде, обладание большим объемом зрения дает возможность успевать максимально быстро реагировать в той или иной ситуации. Люди, занимающиеся различными игровыми видами спорта, и не только, а и фехтованием, боксом и тому подобное, обладают высокоразвитыми функциями зрительного анализатора. Под действием физической нагрузки, которая назначается в зависимости от физической подготовки и возраста человека, сердце укрепляется и становится более выносливым. Например, у малоподвижного человека в спокойном состоянии сердце выбрасывает в аорту при каждом сокращении 50-60 г. крови, а сердце тренированного человека способно проталкивать в аорту в 1,5-2 раза больше крови, то есть 80-100 г. и более. Сердце натренированного человека работает экономичнее

и в процессе выполнения тяжелых физических напряжений появляется способность заметно учащать свои сокращения, до 240-280 ударов в минуту. Нетренированное сердце не в состоянии выдержать такое сильное напряжение. Сердце спортсмена при сокращении проталкивает значительно больше крови, чем дряблое сердце человека, который не поддерживает физическую активность. В процессе выполнения физических упражнений возрастает количество расхода кислорода, кроме того, что более энергично работает сердце, ещё и усиливается работа лёгких. Ритмичные и глубокие дыхательные движения помогают правильному кровообращению. Из-за физических упражнений увеличивается ЖЕЛ (жизненная емкость легких), а также эластичнее становятся реберные хрящи. Если человек в расслабленном состоянии выдыхает примерно 6-8 литров воздуха в минуту, то при выполнении физических нагрузок это количество увеличивается до 120-140 литров и более. Регулярные занятия физической культурой и спортом укрепляют, увеличивают, а также развивают в объеме мышечную систему. Кровоснабжение мышц усиливается, увеличивается количество капилляров, пронизывающих мышцы, и расширяется их просвет при воздействии физических упражнений на человеческий организм [4].

Долгое время специалистами указывается на значение мышечных движений для развития деятельности мозга. Во время мышечной двигательной работы у человека появляется ощущение легкости, бодрости и удовлетворения. При выполнении физических упражнений резко увеличивается потребность организма в кислороде, поэтому, чем больше мышечная система работает, тем энергичнее работают сердце и легкие. Большое влияние физические упражнения оказывают на работу желудочно-кишечного тракта: они устраняют застойные явления и запоры, наблюдаемые у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Активные движения оказывают положительное влияние на работу органов выделения и обмен веществ. Физические упражнения улучшают венозное и артериальное кровообращение, усиливают функции лимфатической и кровеносной систем. Следует отметить, что физические упражнения усиливают окислительно-восстановительные процессы, обмен веществ в организме человека. Активные занятия физической культурой и спортом, при условии соблюдения регулярности и систематичности, до глубокой старости способствуют сохранению высокой работоспособности благодаря активизации нервных процессов, повышению функциональной подвижности коры головного мозга и улучшению функций органов и систем.

На базе ФГБОУ ВО «Волгоградского государственного социально-педагогического университета» было проведено исследование в формате анкетирования, в котором приняли участие 240 опрошенных, с целью выявления уровня физической и умственной активности среди студентов. 86,7 % среди респондентов – лица женского пола, а оставшиеся 13,3 % – мужского. Преимущественный возраст респондентов – 17-19 лет (67,5 %), немного меньше – 20-22 года (30,8%), оставшиеся 1,7 % старше 22 лет.

Вопросы анкетирования были составлены таким образом, чтобы выявить уровень физической и умственной активности опрошенных, их предпочтения между данными видами деятельности, успеваемость в учебе, самочувствие после занятий физической культурой.

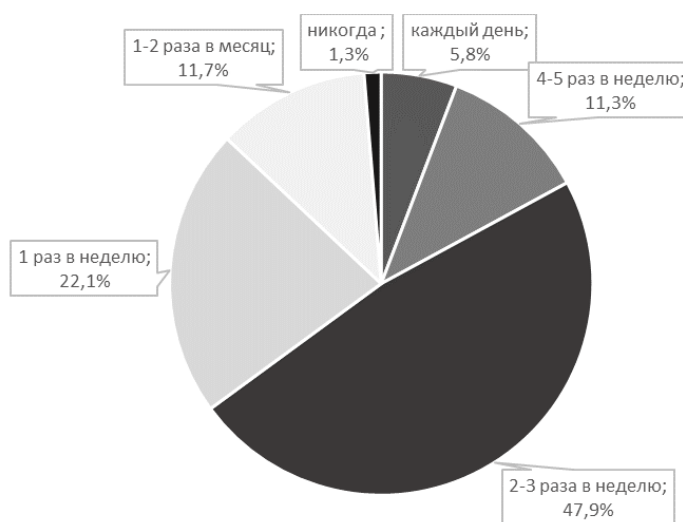


Рис. 1. «Частота физической активности среди студентов»

В ходе анкетирования было выявлено, что среди 240 респондентов 32,9 % учатся на «отлично», 60,8 % учатся на «хорошо» и 6,3 % учатся на «удовлетворительно».

Среди отличников 55,7% занимаются физической культурой 2-3 раза в неделю, 17,7 % занимаются ежедневно или 4-5 раз в неделю, 7,6 % занимаются нерегулярно, 1-2 раза в месяц, а 2,5 % и вовсе не ведут активный образ жизни.

Среди тех, кто учится на «хорошо» 45,9 % занимаются 2-3 раза в неделю и 25,3 % занимаются хотя бы раз в неделю, 7,5% нерегулярно занимаются 1-2 раза в месяц и почти столько же (12,4 %) активно занимаются 4-5 раз в неделю. Целых 8,9% занимаются физической культурой ежедневно, а вот тех, кто вовсе не ведет активный образ жизни, среди хорошистов не оказалось.

Среди тех, кто учится на «удовлетворительно», 40 % занимаются нерегулярно, 1-2 раза в неделю, 20 % вообще не ведет активный образ жизни, 13,3 % занимаются 1-2 раза в неделю 20 % занимаются 2-3 раза в неделю, и только 6,7 % занимаются на постоянной основе.

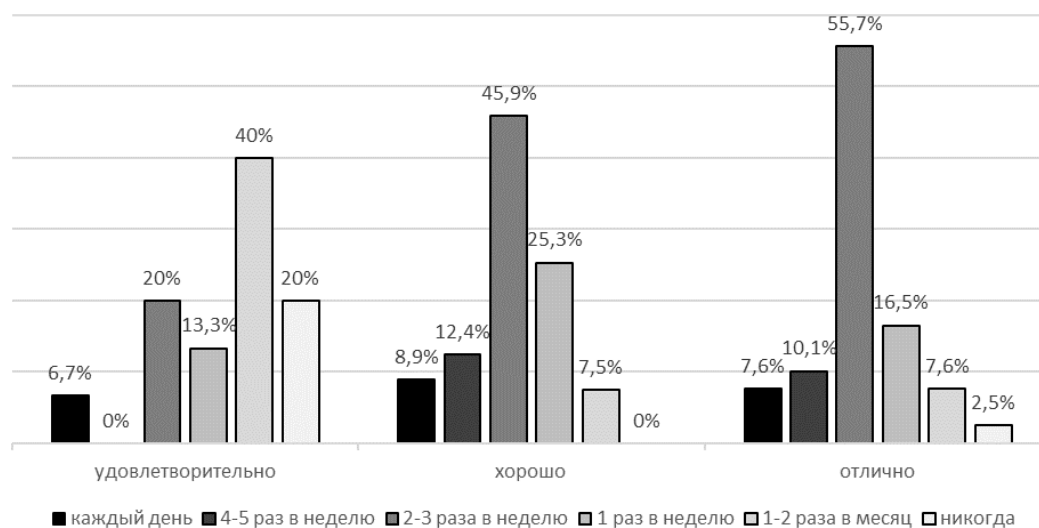


Рис. 2. «Уровень физической активности среди студентов с разной успеваемостью»
Если говорить о приоритетах, расставляемых студентами, то 31,3 % утверждают,

что для них на первом месте стоит именно умственная деятельность, и только 1,3 % отдают предпочтение физической. Но большинство респондентов (67,4 %) все же не выбирают между данными видами активности, понимая, что оба они важны для современного студента.

Планируя свой день и распределяя нагрузку, студенту обязательно нужно учитывать свое самочувствие после занятий физической культурой, которые требуют больших растрат энергии. 32,9 % чувствуют усталость после занятий, поэтому им лучше разграничивать физическую и умственную деятельность по разным дням. 31,7 % чувствует прилив энергии, но учиться после этого, по словам респондентов, им тяжело. Но есть и те, у кого, наоборот, повышается продуктивность и рабочий настрой после физической культуры (35,4 %) – в этом случае занятия лучше планировать на первую половину дня, а работу, учебу и хобби на вторую.

Итак, говоря о зависимости физической и умственной активности, 70 % респондентов считают, что занятия физической культурой положительно влияют на умственную деятельность, 8,8 % считают, что отрицательно, а оставшиеся 21,2 % не видят взаимосвязи. Но, как было описано выше, взаимосвязь все же есть, так как активный образ жизни сказывается на работе всех систем органов, в том числе, на нервной и кровеносной. Также, обратившись к диаграмме «Уровень физической активности среди студентов с разной успеваемостью», можно заметить, что среди отличников и хорошистов уровень физической активности выше. Следуя из этого, с уверенностью можно утверждать, что занятия физической культурой оказывают благотворное влияние на учебную успеваемость студентов и учащихся, воздействуют на умственную деятельность студентов в процессе обучения и воспитания. Укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности выступают важными факторами при повышении работоспособности в учебной деятельности. Физические упражнения оказывают огромное воздействие на жизнь, работу, учебу и здоровье.

Литература

1. Бальсевич В. К. *Физическая культура для всех и для каждого*. Москва : Физкультура и спорт, 2019. 208 с.
2. Копылова Н. Е. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе // *Internation innovation research: материалы VI международной научно-практической конференции (г. Пенза, 27 января 2017 г.)*. Пенза : Наука и Просвещение, 2017. С.309-311.
3. Курочкина Д. К., Блохина Н. В. Влияние физических нагрузок на когнитивные способности человека [Электронный ресурс] // *Студенческий научный форум 2021 : материалы XIII Международной студенческой научной конференции (г.Сочи, 7-10 ноября 2021 г.)*. <https://scienceforum.ru/2021/article/2018026710> (дата обращения: 05. 01. 2023).
4. Любаев, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // *Молодой ученый*. -2015. № 18 (98).С. 423-425.
5. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов / М. В. Перцева [и др.] // *Успехи современного естествознания*. 2013. № 10. С.212- 213.

6. Попов Г. Н., Ширенкова Е. В., Серазетдинов О. З. Критерии здоровья: адаптация, социализация, индивидуализация. // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2007. № 5 (68). С.83-87.

УДК 796.819.

**ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ
ДЕЛ В УСЛОВИЯХ ЕГО СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**THE INFLUENCE OF A HEALTHY LIFESTYLE ON AN EMPLOYEE OF THE INTERNAL AFFAIRS
BODIES IN THE CONDITIONS OF HIS/HER OFFICIAL ACTIVITY**

Козинец Ульяна Денисовна

курсант

факультет подготовки специалистов ГИБДД

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kozinets Uliana Denisovna

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

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 процесс влияния здорового образа жизни на организм сотрудника органов внутренних дел, отмечаются его основные составляющие. Также анализируются преимущества здорового образа жизни, способствующие беспрепятственному выполнению стоящих перед сотрудником органов внутренних дел задач. Определено, что залог полноценной и здоровой жизни – это активное движение и правильное питание, в котором нет места вредной для человеческого организма пищи. В статье рассматривается тезис о том, что систематические занятия спортом не только влияют на физическое здоровье, а именно на рост массы мышц, их устойчивости к физической нагрузке, но и на психологическое состояние человека. Отдельно выделяются рекомендации, положительно сказывающиеся на физическом здоровье сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации, также выделяются составляющие правильного питания.

Abstract. The article discusses the process of the influence of a healthy lifestyle on the body of an employee of the internal affairs bodies, its main components are noted. It also analyzes the benefits of a healthy lifestyle that contribute to the smooth implementation of the tasks facing the

employee of the internal affairs bodies. It has been determined that the key to a full and healthy life is active movement and proper nutrition, in which there is no place for food harmful to the human body. The article discusses the thesis that systematic sports not only affect physical health, namely the growth of muscle mass, their resistance to physical activity, but also the psychological state of a person. Separately, recommendations are highlighted that have a positive effect on the physical health of an employee of the internal affairs bodies of the Russian Federation, and the components of proper nutrition are also highlighted.

Ключевые слова: спорт; правильное питание; здоровье; здоровый образ жизни; сотрудники органов внутренних дел.

Keywords: sports; proper nutrition; health; healthy lifestyle; employees of the internal affairs bodies.

В настоящее время среди нашего населения, особенно среди молодых людей, широкое распространение получили пагубные зависимости, среди которых – курение электронных сигарет, номофобия, неподвижный образ жизни, неправильное питание. Не все способны отказаться от вышеперечисленных зависимостей, которые в конечном итоге приводят к резкому ухудшению состояния физического, а в некоторых случаях психического здоровья. Поскольку сотрудники органов внутренних дел являются членами нашего общества и частью народа, то несомненно, что вышеперечисленные зависимости относятся и к ним. Тем более, что специфика службы большинства подразделений полиции опосредованно приводит к возникновению и росту вышеперечисленных зависимостей.

Справиться с любой зависимостью позволяет здоровый образ жизни, правильное питание, физические упражнения. Многочисленные исследования в области здорового образа жизни неопровержимо свидетельствуют, что современному человеку для полноценной жизнедеятельности просто необходимо заниматься физической культурой и спортом [1].

XXI век-век технологий и прогресса. Благодаря этому наше существование стало проще и комфортнее. Сейчас появились компьютеры, мобильные гаджеты, это в разы упростило нашу жизнь и в тоже время снизило двигательную активность. Даже общение со сверстниками стало виртуальным. Современную молодежь редко встретишь гуляющей по парку в кругу друзей, играющей на футбольной или волейбольной площадке, все заменило общение в интернете. К этому так же добавляется стресс, кризисы, плохая экология, питание, в котором много фастфуда и быстрых углеводов. Все эти факторы приводят к ослаблению организма, снижают работоспособность и активность всех молодых людей, в том числе, и тех, кто принял решение связать свою жизнь со службой в органах внутренних дел. Статистические данные говорят о значительном снижении уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих в высшие образовательные организации МВД России.

В целях стабилизации здоровья следует бороться с имеющимися зависимостями путем соблюдения здорового образа жизни, основными составляющими которого являются правильное питание и физические упражнения.

Несмотря на то, что упомянутые зависимости резко негативно влияют на психическое и физическое здоровье человека, современная молодёжь редко осуществляет действия, направленные на укрепления здоровья. Граждане сами определяют

необходимость ведения здорового образа жизни. Чарльз Дарвин говорил: «Умирает только хилое и слабое, здоровое и сильное всегда выходит победителем в борьбе за существование». Несомненно, что эти слова актуальны и в наше время. Для большинства современных людей спорт способствует восполнению нехватки движения и физических нагрузок. Поэтому спорт необходим, чтобы напитать нас энергией, укрепить иммунитет и помочь организму восстановиться.

Спорт – это деятельность человека, организованная по определённым правилам, состоящая в сопоставлении его интеллектуальных и физических способностей. Спорт – это воспитание воли, дисциплина, источник спортивных побед и достижений, красота и сила тела. Спортивная деятельность требует мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, которые занимаются спортом и достигают определенных результатов. Если систематически заниматься спортом, можно укрепить скелет, нарастить массу мышц, сформировать устойчивость организма к физической нагрузке [2]. Благодаря спорту мы можем отвлечься от проблем, снизить уровень стресса. Более того, во время тренировок органы дыхания работают в усиленном режиме, таким образом, объем легких увеличивается, происходит насыщение крови кислородом, обогащенная кислородом кровь разносится по всей кровеносной системе, что способствует общему оздоровлению организма человека. Со временем занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью человека.

Залог полноценной и здоровой жизни – это активное движение и правильное питание, в котором нет места фастфуду и другой вредной пищи. В соответствии со ст. 41 ч. 2 Конституции РФ: «В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию» В Российской Федерации создаются условия, при которых спорт доступен каждому, во многих дворах, парках и стадионах появились оборудованные спортивные площадки. На них можно заниматься бесплатно, вам не понадобится абонемент в фитнес-зал. Занятия на открытом воздухе хорошо влияют на кровеносную и дыхательную систему. Человеку не придется тратить время на дорогу, ведь тренажеры находятся в паре метров от дома, а время занятий он регулирует сам. Это прекрасная возможность укрепить свое здоровье и повысить выносливость организма.

Однако, занятие физической подготовкой тратят достаточно много энергетических ресурсов организма, которые с возрастом все сложнее восстанавливать. Так, для восстановления организма после тренировок различных типов только лишь сна бывает недостаточно, необходимо восполнить энергетический запас организма правильными продуктами питания. В этом и заключается главная взаимосвязь питания и занятий спортом. Ведь питание напрямую влияет не только на результаты тренировок при занятиях физической подготовкой, но и физическое состояние организма в целом[3].

Что касается питания в жизни современного человека, этот фактор, также как

и спорт, оказывает большое влияние на организм человека. От того, чем мы питаемся, зависит не только здоровье, но настроение, самочувствие и работоспособность. Очень часто темп жизни современного человека не позволяет ему уделять достаточное внимание режиму питания. И тогда из-за нехватки времени человек прибегает к употреблению фастфуда, продуктов быстрого приготовления, состав которых не всегда содержит в себе полезные ингредиенты.

Перед нами стоит вопрос: как организовать правильное питание? Питание современного человека должно содержать в себе необходимое количество: белков, жиров, клетчатки, витаминов и минералов. При этом существует суточная норма нутриентов, которые человек должен употреблять. В рационе должны преобладать орехи, молочные продукты, мясо, рыба, овощи, нерафинированные масла, крупы и другие продукты.

Для того, чтобы сбалансированно подходить к вопросам употребления пищи человеком необходимо определить главные принципы правильного питания:

- свое утро нужно начинать со стакана чистой воды, за час до еды. Для того чтобы запустить работу организма;
- между приемами пищи необходимо делать небольшой перерыв не более трех часов;
- после еды рекомендуется двигаться, а не лежать. Спать после обеда нельзя. Процесс переваривания пищи лучше всего происходит, когда тело находится в вертикальном положении;
- последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-4 часа до сна;
- на завтрак и обед стоит употреблять правильные углеводы, чтобы организм насытился достаточным количеством энергии;
- к правильным углеводам относятся: мюсли, отруби, несладкие фрукты, бобовые, орехи, натуральные йогурты без добавок, овощи и другие продукты;
- в среднем в день нужно выпивать 1,5-2 литра воды, за счет этого ускорится метаболизм, нормализуется аппетит, кожа станет эластичной и упругой.

Мы рассмотрели лишь небольшую часть принципов. Все это не сложно в применении, поэтому придерживаться здорового питания может любой человек. Проведенный анализ влияния питания и занятий спортом на общее состояние организма, исследование влияния одного на другое, приводит к выводу о том, что спорт и правильное питание - залог здоровой и долгой жизни.

Перед сотрудниками органов внутренних дел стоит ряд обязательных для выполнения задач, в процессе достижения которых, они ежедневно сталкиваются с ситуациями, требующими повышенной работоспособности, выносливости, стрессоустойчивости [4], в этой связи соблюдение здорового образа жизни сотрудниками органов внутренних дел является важным и необходимым процессом. Успешная деятельность сотрудников органов внутренних дел показывает с положительной стороны отдельные составляющие обозначенных на государственном уровне направлений.

В целях поддержания здорового образа жизни сотрудники органов внутренних дел обязаны выполнять, утверждённые соответствующими приказами, нормативы,

чему способствуют самостоятельные занятия спортом, напитывающие сотрудников органов внутренних дел энергией. Систематические занятия спортом не только влияют на физическое здоровье, а именно на рост массы мышц, их устойчивости к физической нагрузке и так далее, но и на психическое здоровье [5].

Благодаря спорту существенно снижается стресс, вырабатывается устойчивость к различным его проявлениям, что также необходимо сотрудникам органов внутренних дел, так как их деятельность включает в себя взаимодействие с людьми из криминальной среды. В определенные моменты, в деятельности сотрудников органов внутренних дел возникают случаи, требующие терпения, выдержки, способности быстрого принятия решений в критической ситуации, где сотруднику помогает его психологическая и физическая подготовка, которую он получил в образовательной организации МВД России.

Ряд научных деятелей в своих трудах отмечают, что для физического здоровья необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- во-первых, правильное движение и расслабление;
- во-вторых, правильное мышление сосредоточение;
- во-третьих, правильное дыхание;
- в-четвертых, правильное питание и правильное очищение организма.

Помимо спорта основным составляющим здорового образа жизни является правильное питание, которому следует придерживаться сотрудникам органов внутренних дел, не обязательно в строгой степени, достаточно соблюдать некоторый из них.

Существуют определенные составляющие правильного питания:

1. После утреннего подъема необходимо выпивать стакан чистой воды за час до приёма пищи, в целях запуска работы организма.
2. Запрещается приступать к приему пищи при наличии ощущения голода, в противном случае имеется риск набора лишнего веса.
3. Во время приема пищи не следует загружаться посторонними делами, необходима концентрация на еде.
4. Употреблять как можно меньше жиров животного происхождения, так как их чрезмерное количество приводит к появлению сердечно-сосудистых заболеваний.
5. Не допускать переедания, так как до отказа забитый желудок вызывает сложность в переваривании пищи и вызывает болезни, например, гастрит, язва и другие.
6. Употреблять сырые овощи и фрукты, сок которых имеет структуру, аналогичную структуре протоплазмы клеток.

Следует отметить, что перечень указанных составляющих правильного питания не является исчерпывающим, существуют многие другие.

В деятельности сотрудников органов внутренних дел очевидна важность здорового образа жизни, основными составляющими которого являются спорт и правильное питание, позитивно воздействующие на физическое и психическое здоровье. Ряд ученых выделяет рекомендации, положительно сказывающиеся на физическом здоровье. Любое несоответствие данным рекомендациям в силу имеющихся пагубных зависимостей вызывает некоторых болезни и сложности при реализации

потенциала. При поступлении на службу в органы внутренние дел делается серьезный упор на здоровье сотрудников, в связи с тем, что их деятельность требует высоких показателей физического и психического здоровья, что также подчеркивает необходимость соблюдения здорового образа жизни сотрудниками органов внутренних дел.

Литература

1. Моськин С. А. *Современные системы спортивной подготовки в Министерстве внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 106-111.*
2. 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.*
3. Герасимов И. В., Волкова В. Р. *Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 110-114.*
4. Моськин С. А. *Воздействие физических упражнений на состояние психических качеств курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 139-141.*
5. Моськин С. А. *Развитие волевых качеств в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 112-115.*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
AS THE BASIS FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE**

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

Азаматов Акбархон Ахрор Угли

студент

кафедра физического воспитания

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина

г. Орел, Россия

Azamatov Akbarkhon Akhror Ugli

student

department of physical education

Orel state agrarian university named after N. V. Parakhin

Orel, Russia

Аннотация. Автор статьи приводит научные данные, полученные в результате исследований в области физической безопасности личности в современном социуме. Физическая культура является основой здорового образа жизни (ЗОЖ), показывается вся ее польза для человека. Предложены методы укрепления здоровья личности и общества в целом, методы профилактики различных заболеваний, а также профилактики и недопущения спортивных травм. Автор обращает внимание на части ЗОЖ, такие как распорядок дня, гигиена, питание, что, помогают следить и улучшать состояние всего человеческого организма. Раскрывается про политику государства в данной области, и

что в ней уделяется особое внимание на повышение безопасности при занятии спортом. Автор приводит факторы, которые оказывают самое большое воздействие на здоровье человека.

Abstract. *The author of the article cites scientific data obtained as a result of research in the field of personal physical security in modern society. Physical culture is the basis of a healthy lifestyle (HLS), all its benefits for a person are shown. 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 author draws attention to the parts of healthy lifestyle, such as daily routine, hygiene, nutrition, which help to monitor and improve the condition of the entire human body. It reveals about the state policy in this area, and that it pays special attention to improving safety when playing sports. The author cites the factors that have the greatest impact on human health.*

Ключевые слова: спорт; физические упражнения; безопасность; здоровье; здоровый образ жизни.

Keywords: sports; physical exercises; safety; health; healthy lifestyle.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью здорового образа жизни человека и главной гарантией личной безопасности человека. Многие данные собранные учёными подтверждают тот факт, что недостаток физической активности является одной из причин развития хронических заболеваний, в том числе, и болезней сердца, которые считаются основной причиной смерти в нашем времени [1].

Спорт помогает укрепить такие важные ценности, как командный дух и гармония, а также способствует личностному развитию и самореализации. Спорт не только способствует дружбе, взаимопониманию и безопасности между людьми, но и способствует дружбе, взаимопониманию и безопасности между разными странами. Конечно, физические упражнения связаны с риском получения травм из-за несчастных случаев во время тренировок и соревнований. Согласно статистике, примерно каждая пятая травма связана с физическими упражнениями. Конечно, не все травмы нанесут большой вред здоровью, но большая часть этих травм, таких как травмы головы или конечностей, являются серьезными [2].

Серьезные травмы часто приводят к постоянному отсутствию физической активности не только в спорте, но и в повседневной жизни человека. Любая травма может привести к определенным хроническим заболеваниям, таким как остеоартрит, которые представляют собой повреждение и деформация суставов, а также тканей вокруг него. Существует множество способов предотвращения травм, возникающих из-за нарушения использования правил безопасности при занятии спортом, например, через повышение безопасности спортивной инфраструктуры и оборудования, использования защитных средств, строгого соблюдения правил техники безопасности.

Поэтому профилактика травм в спорте имеет большое значение для людей, которые занимаются данной деятельностью. Правильная организация и проведение спортивных и тренировочных занятий способствует повышению спортивных результатов и улучшению здоровья населения, что повышает прибыль предприятия, снижает финансовые затраты системы здравоохранения и работодателей, которые

вынуждены тратить финансовые средства на оплату лечения сотрудников.

Существует также мнение о том, что люди, которые боятся травм, не стали бы вести активный образ жизни, если бы сторонники физической подготовки постоянно говорили о проблемах безопасности. Высокая травмоопасность – одно из основных препятствий для постоянной физической активности.

Следовательно, высокий уровень безопасности способствует повышению физической активности, и, следовательно, сочетание физической активности и профилактики травм усилит положительное влияние на здоровье человека. Вопросы физической безопасности и предотвращения травм должны иметь первостепенное значение для спортивных организаций и общественных объединений, государственных и местных органов власти, отвечающих за спортивные мероприятия и пропаганду физической культуры среди населения.

В связи с этим, мы рассмотрим основные принципы решения проблем, связанных со спортивными травмами, и приведем несколько примеров применения систематического подхода к повышению безопасности во время соревнований и тренировок. Травма обычно определяется как физическое повреждение, которое внезапно возникает в организме человека, когда вовлеченный человек неожиданно подвергается невыносимому уровню внешних воздействий. Время между воздействием опасных внешних факторов и возникновением травмы относительно короткое. Травмы, возникающие в результате длительного воздействия внешних воздействий, составляют значительную часть всего спектра травм, связанных со спортом, поэтому их профилактику не следует откладывать, а также упускать из виду. Сложность заключается в том, что из-за более длительного воздействия причинно-следственная связь не всегда может быть замечена.

«Спортивные травмы» обычно определяются как любая травма, которую спортсмен получает в результате игры или тренировки. Кроме того, обычно существует четкое различие между острыми и хроническими травмами. Острая травма возникает в результате конкретного события, произошедшего с человеком, в то время как хронические травмы вызваны множественными микротравмами без конкретного события. Больничные записи, статистика страхования или опросы, которые часто используются для сбора данных, обычно сосредоточены на острых травмах.

В большинстве стран существует государственная политика в области популяризации спорта и физической активности, утвержденная государственными и местными органами власти и спортивным сектором. Однако не везде существует четкая государственная стратегия обеспечения безопасности в спорте. Организованный спортивный сектор характеризуется иерархической структурой от низшего любительского уровня игры до высшего уровня состязаний с сильными механизмами вертикальной координации между различными уровнями и операторами в границах каждой из отдельных спортивных категорий.

Основной задачей государственной политики является развитие физической культуры и массового спорта как способа укрепления здоровья населения, повышения уровня физического развития и оздоровления населения, а также профилактики травм при занятиях спортом.

Каждый вид спорта имеет свои отличительные особенности и, как следствие,

свои травмы, которые требуют индивидуального комплекса мер по снижению риска в каждом виде спорта[1].

Укрепление здоровья – это процесс, который позволяет людям не только контролировать свое здоровье, но и улучшать его различными способами. Это также комплекс мер, направленных на улучшение качества физического здоровья и благополучия в целом. Одним из важных принципов физической безопасности чело-века и улучшения здоровья населения является физическая активность. Благодаря физическому труду мы получаем положительные эмоции, в организме человека происходят положительные изменения, и поэтому мы чувствуем себя сильнее, а самое главное, становимся здоровыми. Если человек ведет малоподвижный образ жизни, не занимается физкультурой и спортом, то это в конечном итоге приводит к низкой работоспособности, усталости, появлению хронических заболеваний и многому другому.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) помогает людям усовершенствовать контроль за своим здоровьем и улучшить его, а также способствует увеличению интереса населения к массовым спортивным мероприятиям, что имеют направление на сохранение и улучшение здоровья.

Образ жизни здорового человека нельзя сочетать с вредными привычками, так как они оказывают разрушительное воздействие на организм человека. Так, курение и алкогольные напитки приводят к заболеваниям, которые, впоследствии, уменьшают срок жизни. Чтобы не получить дополнительного стресса для организма, лучшее решение – это постепенный отказ [2].

Распорядок дня – одна из главных составляющих нормальной жизни, ведь, при правильном составлении ежедневного плана, наблюдается хорошая работоспособность. Чтобы не чувствовать себя перегруженным, необходимо поддерживать оптимальный баланс работы и отдыха, а также чередовать физические и умственные нагрузки. Если пренебрегать отдыхом, то позже это негативно скажется на работе мозга: внимание рассеивается, мыслительные способности ухудшаются, поэтому для любой хорошей работы важно спать около 7-8 часов [3].

Огромное внимание нужно уделяется личной гигиене. Чтобы не заболеть и быть здоровым, нужно каждый день соблюдать правила ухода за собственным телом.

Сбалансированное питание играет не менее важную роль в поддержании здоровья человека. При нерегулярном питании организм человека подвергается дополнительной нагрузке, приводящей к различным расстройствам пищеварительного тракта. Необходимо систематически употреблять здоровую пищу, а также разумно распределять и регулировать поступления в течение дня. Именно пища компенсирует нашу энергию, которая расходуется весь день, поэтому нарушение рациона может привести к неблагоприятным последствиям. Рацион каждого человека должен состоять из таких элементов, как белки, жиры, углеводы, различные витамины и минералы. Если какой-либо элемент не будет получен организмом, это приведет к очень серьезным последствиям. Правильное питание повсеместно считается ключом к общему состоянию здоровья, и это особенно важно для людей, которые тесно связаны с тяжёлым физическим трудом или с занятиями спортом [4].

Исследования предоставляют убедительные доказательства того, что физическое воспитание является одним из наиболее действенных способов укрепления и сохранения здоровья. Стратегии укрепления здоровья могут развиваться, изменять образ жизни и влиять на окружающие условия от которых зависит здоровье человека.

Последние несколько лет были очень важны для укрепления здоровья всего общества. Сегодня в стране уделяется особое внимание профилактике здорового образа жизни и безопасности людей в целом. Это является ответом на серьезные изменения, которые проявлялись не только в одной стране, но и во всем мире на протяжении многих лет, а именно ежедневный рост заболеваний, демографические изменения (рост населения и старение) и изменения в образе жизни людей.

Сейчас в нашей стране и мире наибольшей ценностью считается здоровье населения, которое считается необходимым условием полноценной и счастливой жизни. На основе здоровья может быть достигнут высокий уровень развития физической подготовленности человека, который представляет собой сочетание биологических и психологических характеристик человека [5].

Для того чтобы повысить эффективность спортивной культуры, необходимо создать множество условий для того, чтобы человек с раннего возраста вел здоровый образ жизни и занимался физическими упражнениями. Правильный образ жизни, включая систематические физические тренировки, является основным фактором улучшения здоровья населения.

Литература

1. Паршикова Н. В., Изаак С. И., Малиц В. Н. Развитие физической культуры и спорта: стратегия будущего // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 3-5.
2. Цинченко Г. М., Орлова И. С. Государственная политика Российской Федерации в сфере развития физической культуры и спорта // Вопросы управления. 2019. № 3 (39). С. 76-87.
3. Маслякова В. А., Матяжева В. С. Массовая физическая культура в вузе. Москва : Высшая школа, 1991. 241 с.
4. Горелов А. А. Массовая физическая культура и оздоровление население. О зависимости соматического здоровья студентов от величины их двигательной активности // Вестник спортивной науки. 2013. № 2. С. 36-39.
5. Герасимов И. В. Методические основы силовой тренировки // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 22-31.

**ПЛАВАНИЕ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**SWIMMING AS ONE OF THE WAYS OF PHYSICAL DEVELOPMENT
OF CHILDREN WITH DISABILITIES OF HIGH SCHOOL AGE**

Матвеева Полина Витальевна

студент

Институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

Волгоград, Россия

Matveeva Polina Vitalievna

student

Institute of russian language and literature

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Федоровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогического университет

Волгоград, Россия

Nagaytseva Irina Fedorovna

Ph. D., associate professor

department of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. На сегодняшний день в России по статистике насчитывается около 87000 детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В связи с этим, происходит интенсивный рост инклюзивного образования, которое дает право каждому ребенку, независимо от его физических способностей, учиться в общеобразовательном учреждении. Больше всего детей с ОВЗ наблюдается в возрастной группе от 10 до 14 лет – средний школьный возраст. Важность образования для таких детей заключается не только в умственном, но и физическом развитии. С этой целью существуют занятия спортом в различных спортивных секциях и школах, направленных как на индивидуальные, так и групповые занятия с детьми. Одним из эффективных методов физического развития детей с ОВЗ является плавание.

Abstract. According to statistics, there are about 87,000 children with disabilities in Russia today. In this regard, there is an intensive growth of inclusive education, which gives the right to every child, regardless of his physical abilities, to study in a general education institution. Most children with disabilities are observed in the age group from 10 to 14 years – the average school age. The importance of education for such children is not only mental, but also physical development. For this purpose, there are sports classes in various sports sections and schools aimed at both individual and group classes with children. One of the effective methods of physical development of children with disabilities is swimming.

Ключевые слова: физическое развитие; плавание; дети; нарушения; лечебно-реабилитационные мероприятия; средний школьный возраст.

Keywords: physical development; swimming; children; disorders; medical and rehabilitation measures; middle school age.

В Федеральном законе № 273 «Об образовании в РФ» дается следующее определение понятия: дети с ОВЗ (Ограниченными возможностями здоровья) – это дети, имеющие недостатки в психическом или (и) физическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Различают следующие категории детей с ОВЗ:

- дети с нарушением слуха;
- дети с нарушением зрения;
- дети с нарушением речи;
- дети с нарушением интеллекта;
- дети с задержкой психического развития – ЗПР;
- дети с нарушением опорно-двигательного аппарата – ДЦП;
- дети с нарушением эмоционально-волевой сферы (различные расстройства аутистического спектра);
- дети с множественными нарушениями.

Категория «обучающийся с ОВЗ» определена не с точки зрения ограничения по здоровью, а, с точки зрения создания специальных условий для получения образования, исходя из решения Психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК). К счастью на сегодняшний день в связи с интенсивным ростом инклюзивного образования создаются условия, позволяющие детям с ОВЗ учиться в общеобразовательных организациях. Также создаются специализированные школы и центры, в которых создается особая образовательная среда для особых потребностей обучающихся [1].

Организация физического развития для детей с ОВЗ также проходит при особых условиях. В физическом развитии ребенка с ОВЗ, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Но этим наблюдается и множество отклонений, в основе которых лежит диффузное поражение коры головного мозга. Эти отклонения находят свое выражение в:

- ослабленности организма;
- нарушениях соматики;
- большей подверженности простудным и инфекционным заболеваниям;
- общем физическом недоразвитии;
- нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов;
- нарушениях равновесия;
- нервной регуляция мышечной деятельности.

В процессе развития ребенка с ОВЗ существует риск не формируемого контроля за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности, координированности, простран-

ственной ориентировки. Нарушаются и моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием моторики. Однако у разных детей нарушения в физическом развитии могут иметь различный характер и различную степень выраженности [2].

В связи с данными особенностями физического развития, перед преподавателями ставятся следующие задачи:

1. Общие задачи:

- укрепление здоровья ребенка;
- обеспечение развития телосложения, правильная осанка;
- закрепление потребности в разных видах двигательной деятельности;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливание организма.

2. Специфические задачи:

- создание специальных условий, стимулирующих физическое развитие ребенка;
- профилактика простудных и инфекционных заболеваний;
- осуществление системы коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие и совершенствование основных движений, физических качеств и на предупреждение вторичных отклонений в физическом развитии.

Существуют занятия спортом в различных спортивных секциях и школах, направленных как на индивидуальные, так и групповые занятия с детьми и которые решают данные задачи. В настоящее время одним из самых распространенных видов спорта для детей с ОВЗ является плавание.

Плавание – это одно из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств адаптивной физической культуры. Дети с ОВЗ, занимающиеся плаванием, лучше адаптируются к самостоятельной жизни, корректируется психофизического развития.

Плавательные упражнения оказывают на организм оздоровительное действие:

- 1) развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- 2) укрепляет мышцы;
- 3) гармонично развивает тело и правильную осанку;
- 4) приспособливает организм к резким колебаниям температуры.

Плавание как лечебно-реабилитационное мероприятие является частью так называемой «гидротерапии», от греческого слова «вода», «движение», «лечить». В его основе лежит применение с лечебной целью физических упражнений в воде в сочетании с подводным массажем и используемыми в водной среде средствами ортопедического характера. Подводный массаж и ортопедические средства применяются в специальных лечебных учреждениях.

Плавание и лечебная гимнастика в воде имеют огромное значение для посттравматических больных и больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата. А термические особенности холодной воды повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и способствуют закаливанию организма. В теплой воде уменьшаются болевые ощущения, поэтому наблюдающееся при ограничении подвижности в суставах снижение силы, сопро-

вождающееся болевыми ощущениями. Лечебная гимнастика в воде имеет преимущества над гимнастикой на суше.

Вода оказывает воздействие на двигательный аппарат: для поддержания тела на поверхности воды при поднятой голове требуется усилие каждой руки 300-400 г, а при плавании это усилие возрастает в несколько раз, увеличивая силу мышц. Вода повышает электрическую активность биотоков, заставляя все нервные клетки работать в полную силу. Плавание повышает устойчивость вестибулярного аппарата. При этом возникают так называемые антигравитационные рефлексy, помогающие в ориентации, сохранении равновесия. Происходит уравнивание процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга [3].

Одной из целей совместных занятий в бассейне является развитие предпо-сылк к коммуникативной деятельности. В процессе проведения индивидуальных занятий в бассейне инструктор по плаванию создает специальные ситуации, побуждая детей вступать во взаимодействие сначала на уровне простых предметных манипуляций с предметами в воде, а затем в совместной с другими детьми деятельности.

Средний школьный возраст или подростковый возраст является переходным от детства к юности. Для данного возрастного периода (10-14 лет) характерны такие особенности развития, как:

- интенсивное нравственное и социальное формирование личности;
- легкая возбудимость;
- большая активность;
- готовность участвовать в различных видах деятельности;
- активное физическое формирование организма.

Именно по причине высокой активности и физическим особенностям развития подростка плавание является прекрасным видом спорта для детей с ОВЗ. Систематические занятия в воде необходимы, так как они вызывают положительные эмоции и способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также опорно-двигательного аппарата. Более того, в процессе занятий и игр происходит налаживание контактов между учеником и инструктором, между сверстниками, что немало важно для социализации ребенка. Также занятия в воде могут быть адаптированы для детей с различными категориями ОВЗ в зависимости от особенности их развития, восприятия мира и физической подготовки [4].

В комплекс занятий плаванием детей с ОВЗ входят:

Игры – подбираются таким образом, чтобы они были понятны и интересны детям, учитывается подготовка ребенка и особенности его физического развития. Игра оказывает эмоциональное воздействие в процессе тренировок.

Закаливание – выработка выносливости

- закаливание воздухом;
- хождение босиком;
- закаливание водой.

Дыхательная гимнастика – состоит из простых упражнений с целью насыщения крови кислородом, что способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, развивает дыхательную систему. Данные упражнения эффективны для занятия

с детьми, страдающими бронхиальной астмой, бронхитом и простудными заболеваниями [5].

Индивидуальные и групповые занятия в бассейне должны проводиться под руководством квалифицированного тренера или физиотерапевта в присутствии медицинского персонала. Специалист должен обладать широким спектром знаний основ анатомии и знать свойства воды, ее воздействие на организм с учетом характера и степени сложности заболевания пациента.

При необходимости нужно использовать на занятии плавательные вспомогательные средства, уметь правильно выбрать стиль и дозировку плавания, исходя из возможностей ребенка.

Для адаптации обучающегося в водной среде рекомендуется начинать занятие с подготовительных упражнений и внимательно следить, чтобы все движения выполнялись плавно, в медленном темпе. Затем можно переходить к выполнению упражнений с изменением характера движений: плавно и медленно, рывками и медленно, плавно и быстро, рывками и быстро. Следует избегать упражнений, содержащих элементы прыжков и подскоков в воде, и больше давать заданий, связанных с шаговыми движениями. Необходимо обеспечить контроль соблюдения техники дыхания, используя специальные упражнения. Нередко на занятиях используется спокойная музыка [6].

Плавание является одним из самых эффективных видов спорта для развития детей с ОВЗ, особенно в активном, среднем школьном возрасте. Оно выполняет общие и специальные задачи физической подготовки и позволяет детям учиться ориентироваться в иной для них среде.

Литература

1. Четверникова Т. Ю. Дети с ограниченными возможностями здоровья в системе инклюзивного образования // *Научно-методический журнал «Концепт»*. 2016. № 5. С.1-6.
2. Козырева Л. А. Развитие двигательных способностей у детей с ограниченными возможностями здоровья // *Обучение и воспитание: методика и практики*. 2016. С. 124-128.
3. Гармонова В. Е. Оздоровительное значение плавания // *Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова*. 2022. № 6. С. 96-104.
4. Колосова Е. В. Плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие // *Наука*. 2020. С. 58-59.
5. Павлова Т. Н., Никитина С. М. Особенности организации и проведения занятий по обучению плаванию лиц с ДЦП // *Молодой ученый*. 2021. № 11. С. 195-214.
6. Кирилова Е. Б. Общие рекомендации по проведению занятий в бассейне с детьми, имеющими ограниченными возможностями здоровья // *Вестник спортивной науки*. 2018. С. 50-55

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛИТИКА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

STATE ENVIRONMENTAL POLICY OF THE RUSSIAN FEDERATION AT THE PRESENT STAGE

Тихонович Мария Игоревна

старший преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт МВД 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. *Значимость выбранной темы обусловлена множеством факторов. Природа является истоком всего живого на Земле, создавая вокруг нас комфортную среду обитания, природа поручила нам только её сохранить. Но реальность такова, что человечество, беспорядочно осуществляя сознательную деятельность разного вида, редко задумывается о состоянии экологии, водных ресурсов, атмосферы, да и природы в целом. С каждым годом эта ситуация усугубляется развитием различных научных, технических, атомных, разведывательных и добывающих процессов, которыми люди активно пользуются, чтобы удовлетворить свои неиссякаемые потребности. Экологическая ситуация в каждой стране, а соответственно и в мире, ухудшается с каждым днем, месяцем, годом: окружающая среда постоянно загрязняется; при-родные ресурсы истощаются, что порождает политические и экономическим войнам стран; загрязненный воздух, вода, постоянные радиоактивные отходы негативно сказываются на здоровье каждого человека; люди теряют родственную связь с природой, переставая о ней заботиться, и нравственно опускаясь все ниже. Просвещение людей, принимающих решение в вопросах экологической безопасности должно проводиться в большом объеме и качественно, так как суть этой проблемы занимает немало-важную часть в осуществлении деятельности государства.*

Abstract. *The significance of the chosen topic is due to many factors. Nature is the source of all life on Earth, creating a comfortable living environment around us, nature has entrusted us only to preserve it. But the reality is that humanity, randomly carrying out conscious activities of various kinds, rarely thinks about the state of ecology, water resources, atmosphere, and nature as a whole. Every year this situation is aggravated by the development of various scientific, technical, nuclear, exploration and mining processes, which people actively use to satisfy their inexhaustible needs. The ecological situation in each country, and, accordingly, in the world, is deteriorating every day, month, year: the environment is constantly polluted; natural resources are being depleted, which gives rise to political and economic wars of countries; polluted air, water, permanent radioactive waste negatively affect the health of every person; people lose their kinship with by nature, ceasing to take care of her, and morally sinking lower and lower. The education of people who make decisions on environmental safety issues should be carried out in a large volume*

and qualitatively, since the essence of this problem occupies an important part in the implementation of state activities.

Ключевые слова: *безопасность; экология; глобализация; отходы; корпорация; проблемы; природа; активисты; организации.*

Keywords: *safety; ecology; globalization; waste; corporation; problems; nature; activists; organizations.*

На сегодняшний день охрана окружающей среды и деятельность государства, направленная на рациональное использование природных ресурсов – это одно из самых важных направлений работы как для страны в целом, так и для каждого человека, в частности. Теоретическую и правовую основу составляют нормативные акты, научные труды российских учёных, исследовавших теорию и практику, опубликованные статьи экологов и юристов в области экологии. Разработать решение проблемы, связанное с состоянием окружающей среды используя только знания в области инженерии и применения технических методов, увы, невозможно. Настало время необходимости в социальных преобразованиях, грамотных политических решений и использования мощностей большинства политических институтов. В подтверждении актуальности темы по поводу обеспечения экологической безопасности можно привести в качестве примера Послание Президента Федеральному Собранию, где экологической повестке уделяется немалое значение. В этом Послании уделяется особое внимание реализации национальному проекту «Экология».

На современном этапе развития нашего государства важнейшим направлением национальной безопасности является обеспечение экологической безопасности. Это обусловлено воздействием угроз разного уровня: глобального, национального, регионального, природного, техногенного и все чаще экологического. Противодействие угрозам экологической безопасности и способствованию рациональному природопользованию осуществляется благодаря сотрудничеству сил национальной безопасности и институтов гражданского общества. Такое сотрудничество порождает условия внедрения и осуществления экологически безопасных производств и видов деятельности. Так же взаимными усилиями осуществляется поиск перспективных источников энергии, формирование и реализация государственных программ по стратегическому запасу минерально-сырьевых ресурсов, удовлетворение потребностей населения в водных и биологических ресурсах.

Реализация политики заключается в создании системы государственного управления окружающей среды, правовое обеспечение, экологический мониторинг, создание экономических и финансовых механизмов, развитие гражданского общества как основное условие осуществления государственной политики в области экологии. Сущность данной государственной политики как раз отражает содержание Концепции национальной безопасности РФ в секторе экологии.

Общее состояние окружающей природной среды на территории России в местах сосредоточения производственных, сельскохозяйственных угодий и мест проживания основной части населения страны оценивается специалистами как неблагоприятное. Многие объекты промышленности, транспортные объекты, объекты капитального строительства, объекты энергетики в городах и близлежащих

территориях подвергают существенному негативному влиянию окружающую среду [1].

Перенаселение отдельных регионов приводит к усиленным темпам загрязнения их. Период пандемии и глобальных эпидемиологических заболеваний так же повлиял на общую ситуацию. Возрос уровень заболеваемости и смертности населения. Практически по всем регионам России наблюдается тенденция к ухудшению качества плодородных земель.

По итогам проведенной инвентаризации территорий обнаружено 340 объектов накопления вредных отходов, которые в состоянии повлиять на жизнь и здоровье 17 млн. человек.

Каждый год в нашей стране накапливается около 4 млрд. тонн отходов производств и потребителей, среди них примерно 60 млн. тонн это твердые коммунальные отходы. С каждым годом растет количество отходов, которые не вовлекаются во вторичное потребление, а размещаются на свалках и полигонов. Такие действия приводят к тому, что эти сельскохозяйственные угодья использовать нельзя [2].

На территории нашей страны уже 15 тысяч зарегистрированных объектов размещения производственных и бытовых отходов, которые занимают около 4 млн. гектаров, при условии того, что территория вышеуказанных увеличивается каждый год на 300-400 тысяч гектаров.

Огромную опасность для экологической безопасности представляет такая экологическая проблема как разливы нефти и нефтепродуктов. Разливы нефти приводят к продолжительному отрицательному влиянию на окружающую, природную среду, особенно в Арктической зоне Российской Федерации (РФ).

Государственная наблюдательная сеть информирует, что на территории нашей страны каждый год регистрируется около тысячи опасных гидрометеорологических явлений (засуха, сильные порывы ветра, наводнения, сильные осадки и иное), которые наносят трудно восполняемый ущерб всем отраслям экономики страны и жизни граждан. В последние годы, подобные явления в более чем 80 % случаев становятся причинами чрезвычайных ситуаций природного характера [3].

По оценкам экспертов, материальный ущерб от подобных явлений может достигать значительных размеров – 1 % ВВП страны.

Так же сохраняется высочайший уровень износа основных фондов опасных производственных объектов, около 60 %.

А доля гидротехнических сооружений, находящихся в аварийном состоянии около 5 процентов. Если в ближайшее время в условиях невозможности глобальной модернизации экономики в нашей стране увеличивается необходимость безопасно эксплуатировать такие объекты.

Для населения России, которое проживает в промышленных центрах и вблизи производственных объектов нашей страны острее всего ощущается ухудшение здоровья и повышение уровня смертности. По оценкам экспертов, каждый год экономические потери, обусловленные ухудшением окружающей среды и экономическими факторами, относящихся к ним, составляют от 4 до 6 % ВВП, без учета ущерба здоровью граждан страны [4].

Для урегулирования различных проблем и дальнейших угроз, с ними связанными на уровне государства была принята «Стратегии национальной безопасности...»[5]. Главными механизмами осуществления политики государства в области обеспечения экологической безопасности страны становятся:

- разработка и внедрение мер государственного регулирования, которые предусматривают снижение уровня парниковых газов и формируют устойчивость экономики страны к изменениям климата;
- создание общей системы технического регулирования, включающей требования промышленной и экологической безопасности;
- внедрение в постоянное использование стратегической оценки программ развития РФ на условие экологической безопасности;
- мониторинг экологической оценки субъектов России, муниципальных образований, проведение экспертиз проектной документации, экспертизы промышленной безопасности в этих регионах не менее качественно, чем в столице;
- лицензирование потенциально опасных для здоровья человека и окружающей среды видов деятельности;
- контролирование нормирования и осуществления разрешительной деятельности в области охраны природы;
- использование в отношении опасных производств комплексных экологических разрешений;
- использование системы сводных уровня загрязнения воздуха всех населенных пунктов, учитывая передвижные источники загрязнения;
- регулярное ведение Красной книги РФ и красных книг субъектов России;
- осуществление планов по сохранению редких видов животных и растений;
- грамотное управление системой охраны природных территорий в особом порядке;
- повышение эффективности деятельности государственного экологического контроля, производственно-экологического контроля, общественно-экологического контроля и государственного экологического мониторинга окружающей среды, включая объекты растительного и животного мира, а также земельных угодий;
- улучшение качества надзора за исполнением уполномоченными органами государственной власти полномочий по охране окружающей среды;
- усиление государственного санитарно-эпидемиологического контроля;
- улучшение социально-гигиенического мониторинга;
- разработка системы экологического аудита;
- активное стимулирование потенциально опасных организаций внедрять наилучшие доступные технологии в свою деятельность, чтобы соответствовать нынешним требованиям в сфере экологии, стандартам, производства, обезвреживания отходов, увеличение объема использования вторичного сырья, предоставление налоговых льгот и других видов поддержки;
- обеспечение программного подхода в сфере охраны окружающей среды и пользования природными ресурсами;
- разработка и внедрение государственных информационных систем (ГИС), способных обеспечить все субъекты деятельности (органы федеральной власти,

органы местного самоуправления, юридические лица, индивидуальных предпринимателей и граждан страны) достоверной информацией о состоянии окружающей среды, о всех источниках негативного воздействия на нее, учитывая государственный экологический мониторинг, а также единую государственную систему учета отходов;

- обязательное, информативное, исчерпывающее обеспечение граждан и предприятий достоверной информацией о состоянии окружающей среды, гидрометеорологических и гелиофизических явлениях, происходящих на территории Российской Федерации [5].

Таким образом, на сегодняшний день охрана окружающей среды и деятельность, направленная на рациональное использование природных ресурсов – одно из самых важных направлений работы для государства и каждого человека, в частности. Разработать решение проблемы, связанное с состоянием окружающей среды используя только знания в области инженерии и применения технических методов, увы, невозможно. Настало время необходимости в социальных преобразованиях, грамотных политических решений и использования мощностей большинства политических институтов. Россия медленно, но входит в общее число стран, активно занимающихся сохранением окружающей среды. Наша страна начинает внедрять систему комплексной переработки отходов, создает новые отрасли развития в системе экологической безопасности, учитывая уже имеющуюся и заново создаваемую материальную базу, новые технологии. Постепенно Россия начинает находить ответ на острый вопрос, который волнует многих граждан страны: гарантирование экологической чистоты и экологической безопасности для обеспечения здоровой и качественной жизни населению страны. Однако имеют место быть некоторые сложности, с которыми нам предстоит столкнуться: устаревшее оборудование на опасных объектах, отсутствие у граждан понимания, что создание благоприятной окружающей среды – это ответственность каждого человека, не всегда качественный контроль за выполнением экологического законодательства.

Литература

1. Губенков А. О. *Электромобили: гарантия экологической безопасности или миф? утилизация литий-ионных аккумуляторов электромобилей проблема экологии или современной промышленности? // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 162-167.*

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. Николаев С. А. *Проблемные поля и аспекты исследования естественнонаучного образования // Научно-исследовательская деятельность как фактор личностного и профессионального развития студентов : сборник материалов III Международной студенческой научно-практической конференции среди образовательных учреждений (г. Орел, март 2019 г.). Орел : Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО Орловский ГАУ, 2019. Том 1. С. 322-325.*

4. *Исследование влияния электронных систем курения на физическую активность человека / С. А. Носов [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 6. С. 164-168.*

5. Бринчук М. М. Планирование как элемент эколого-правового механизма // *Экологическое право*. 2013. № 5. С.11–15.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

УДК 796.011.3+378

К ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ НА ЛИЧНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

ON THE ISSUE OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS ON THE PERSONALITY OF STUDENTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF 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. Статья рассказывает о физической подготовке и спорте в Министерстве Внутренних Дел России не только, как об одном из главных средств в формировании и укреплении физического состояния обучающегося в образовательной организации МВД России, но и главным факторе, закладывающим в человеке индивидуальные черты и свойства личности, воспитания и развития психических навыков. Физическая культура и спорт, является одним из общедоступных и результативных методов поддержания и укрепления здоровья человека. Сотрудники полиции России должны обладать высоким уровнем работоспособности и хорошим здоровьем, так как их профессиональная деятельность связана с факторами риска. Успешность выполнения сотрудниками МВД России своих должностных обязанностей, в полном объеме, определяется их физическим состоянием, функциональной и специальной физической подготовленностью.

Abstract. The article tells about physical training and sports in the Ministry of Internal Affairs of Russia not only as one of the main means in the formation and strengthening of the physical condition of the student in the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia, but also about the main factor that lays in a person individual traits and personality traits, upbringing and development of mental skills. Physical culture and sport is one of the generally available and effective methods of maintaining and strengthening human health. Russian police officers must have a high level of efficiency and good health, as their professional activities are associated with risk factors. The success of the performance of their official duties by the employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia, in full, is determined by their physical condition, functional and special physical fitness.

Ключевые слова: физическая подготовка; курсант; боевые приемы борьбы; слу-

жебно-боевые задачи; волевые качества; спорт; личность.

Keywords: *physical training; cadet; fighting techniques of wrestling; service and combat tasks; strong-willed qualities; sports, personality.*

Физическая подготовка и спорт являются не только средством укрепления физического развития и здоровья курсанта, или одной из форм досуговой деятельности, благодаря которой обучающийся в образовательной организации МВД России повышает свою социальную активность, но и важным фактором влияния на другие стороны его жизни. Например, физическая подготовка и спорт влияют на такие факторы как: улучшение трудовой деятельности человека, развитие его нравственных и интеллектуальных качеств, формирование воли, а также стремление к самосовершенствованию и самопознанию.

Напрямую весь учебный процесс по физической подготовке (или спортивной тренировке) предполагает выработать у обучаемого не только умения и навык, его физического совершенствование, но и развить у учащегося индивидуальность, сформировать его личность. Чаще всего данный прием реализуется на практических занятиях по физической подготовке (спортивной тренировке), когда преподаватель (тренер) моделирует различные жизненные ситуации, где обучаемому предлагается с помощью физических упражнений и игрового момента урегулировать сложившуюся ситуацию [1, с. 146; 3, с. 15].

Несомненно, что занимаясь спортом и физической подготовкой, обучаемые в первую очередь укрепляют своё здоровье, тело и организм. Еще в 1927 году профессор А. П. Нечаев в своей монографии, посвященной психологии по физической подготовке писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками».

Но все, же в учебном процессе по физической подготовке формируется и личность курсанта, закаляется его воля и формируется характер, совершенствуется умение управлять собой, быстрота и своевременность в ориентировании разнообразных моделируемых наиболее сложных жизненных ситуаций, правильная оценка ситуации и принятия решения рисковать или же воздержаться.

В процессе занятий, в коллективе, идет процесс соперничества, благодаря чему обучающийся обогащается опытом, приобретает навык общения, учится воспринимать других и проявлять себя при этом, чувствуя, что он находится в благоприятной среде. Ежедневное сознательное преодоление определенных трудностей, связанных на занятиях по физической подготовке (спортивных тренировках) (к примеру – боевые приемы борьбы с нарастающим утомлением или с болевыми ощущениями) воспитывают у курсанта выдержку и волю, а также уверенность при выполнении определенного задания [2, с. 15; 4, с. 37].

На любых соревнованиях (практических занятиях) имеется регламент его проведения (правила), которые в свою очередь регулируют не только сам процесс соревнований (занятий), но и подготовку к ним. Правила созданы для того, чтобы

человек был правильно психологически настроен, чтобы он смог: проявить свои определенные физические качества и волевые усилия, применить в необходимой ситуации мышление, а также создать необходимый уровень эмоционального возбуждения, при котором он сможет себя контролировать. Неоднократного проявления данных свойств и качеств у курсанта приводит к их непосредственному развитию. Учащийся работает над развитием выносливости, силы, гибкости, быстроты, над техникой выполнения необходимых упражнений.

При этом обучаемый формирует наиболее главное умение, он старается действовать в полную силу, даже если ему не хочется или при чувстве усталости. В свою очередь, обучаемый приобретает навык по управлению своим настроением, вызывать состояние приподнятости (некого вдохновения), старается справляться с чрезмерным волнением, тем самым, овладевает самоуправлением, самоконтролем своих эмоции, а также тренирует свою волю. Все эти действия происходят сознательно, потому что лицо психологически стремится к достижению наивысшего результата относительно других. Так как если человек совершенствуется в спорте или в физической подготовке, то он совершенствуется всесторонне. Поэтому в высших образовательных организациях МВД России уделяется большее внимания развитию таких видов спорта как: самбо, дзюдо, лыжные гонки, настольный теннис, бокс, легкая атлетика, спортивная аэробика, стрельба пулевая, волейбол, баскетбол, пауэрлифтинг, футбол. Так как, при занятии этими видами спорта каждый курсант при желании сможет достичь не только высокого спортивного уровня, но и развить нравственные и волевые качества в себе [3, с. 15; 5, с. 28; 6, с. 144].

В психологии существует принцип, что благодаря набору необходимых волевых качеств человек может преодолеть любые препятствия возникающие в его деятельности. К этим качествам можно отнести: настойчивость и смелость, инициативность и самостоятельность, решительность и целеустремленность, выдержку и самообладание. Настойчивость и смелость обучаемых – это проявление его воли, которое определяется своевременностью и обдуманностью действий, реальной возможностью их реализации на практике, отсутствием боязни принять на себя ответственность за какое-либо решение, а также за его исполнение, даже если они находится в условиях риска и опасности. Инициативность и самостоятельность курсанта образовательных организаций МВД России – это проявление его воли, которые в свою очередь раскрывается: в личном творчестве, в быстроте мышления, в каких-либо действиях, которые на прямую направлены на достижение поставленной перед учащимся цели, а также устойчивостью по отношению к факторам, оказывающим влиянием на обучаемого.

Решительность и целеустремленность обучаемого – это проявление его воли, которое определяется четкой установкой необходимых целей и задач, планомерностью своей деятельности и конкретизацией и сосредоточенностью действий, а также управление мыслями и чувствами на пути к поставленной цели.

Рассматриваемые, нами волевые качества, при занятии физической подготовкой или спортом в период обучения, несомненно, пригодятся выпускнику образовательной организации МВД России в будущем.

Так как, многие в будущем выпускники после учебы занимают ответственные

должности, что требует от них принять на себя ответственности за свои действия и решения, умения работать в коллективе, а главное быть эмоционально устойчивым человеком. Таким образом, было бы неправильным считать использование физической подготовки и спорта в образовательной организации МВД России только, как средство поддержания здоровья обучаемого или средством повышения его отдельных физических качеств. Воздействие данной подготовки гораздо обширнее, поскольку в процессе ее ненавязчиво, естественно происходит воспитание и самовоспитание целого ряда необходимых курсанту в жизни психических качеств, черт и свойств личности [1, с. 146; 6, с. 144].

Деятельность сотрудников органов внутренних во все времена была сопряжена с известными трудностями и опасностями. Каждый год в схватке с правонарушителями погибают сотни полицейских, тысячи травмируются и получают серьезные увечья.

Профессиональная подготовка сотрудников МВД России является неотъемлемым элементом совершенствования их деятельности. Она представляет собой систему обучения сотрудников определенным навыкам и умениям с целью формирования у них готовности к грамотным и четким действиям в ситуациях любой сложности. Основными задачами профессиональной подготовки сотрудников МВД России являются:

- подготовка квалифицированных специалистов для органов внутренних дел Российской Федерации;
- грамотное применение законодательства в осуществлении служебной деятельности;
- совершенствование правовой культуры сотрудников; обучение действиям, обеспечивающим эффективное выполнение оперативно-служебных задач;
- выработка профессионального самосознания;
- формирование физической и психологической готовности к действиям в экстремальных условиях;
- обучение сотрудников способам обеспечения личной безопасности, а также постоянное совершенствование умений и навыков, необходимых для успешного выполнения поставленных задач.

Занятия по физической подготовке в образовательных организациях МВД России проводятся на основе определенной программы. Основное содержание такой программы составляют упражнения и боевые приемы борьбы, которые отрабатываются всем личным составом одновременно. При этом, в зависимости от подразделения, главное внимание обращается на выполнение приемов защиты и задержания правонарушителей, на умение результативно вести противоборство в условиях, приближенных к реальным.

Стоит отметить, что немаловажно для эффективности формирования вышеуказанных качеств необходимо обеспечить постепенное наращивание трудностей, при этом учитывая личные качества, знания и навыки каждого сотрудника. Готовность к действиям в сложных условиях формируется также помощью физической нагрузки, которая включает в себя: ношение средств индивидуальной защиты. Физические нагрузки способствует развитию устойчивости, быстроты и точности реакции, внима-

ния.

Важным фактором, которого нельзя не учитывать, является состояние готовности обучающегося к выполнению сложных задач на занятии. Данный фактор напрямую зависит от профессиональных качеств человека, уровня мотивов его поведения, характера, темперамента, способностей, опыта, навыков, знаний.

Следовательно, готовность к выполнению сложных задач необходимо тренировать исходя из опыта обучающихся, их профессиональных особенностей и ранее сформированной готовности к действиям в напряженных ситуациях.

Представляется, что образовательные организации МВД России призваны в первую очередь, решать данные задачи, не только в отношении обучающихся, но и оказывать практическую помощь территориальным органам. Это в первую очередь относится к разработке новых приемов и методов обучения.

Важным условием совершенствования физической подготовки является оборудование тренировочных залов, на определенное количество занимающихся. Тренажеры простой конструкции, изготавливаемые в кустарных условиях, позволяют быстро и эффективно отрабатывать приемы борьбы и ударной техники, формировать устойчивые навыки.

Формирование физической подготовленности сотрудников МВД во многом связано с процессами их адаптации к создавшимся оперативно-служебным условиям, которая, прежде всего, начинается формироваться в период их обучения в ведомственных вузах. Сегодня в образовательных организациях МВД России ведущая роль в формировании физической подготовленности принадлежит активным методам взаимодействия обучающихся и профессорско-преподавательского состава, от мастерства которых зависит формирование жизненных ценностей, учебного и профессионального опыта [7, с. 167; 8, с. 355].

На занятиях по физической подготовке, необходимо учитывать личностные особенности обучающихся, так как такие занятия требуют не пассивного восприятия и фиксации материала, а активизации познавательной деятельности и мышечной памяти.

Необходимо также ориентироваться на учет особенностей стереотипной повседневной деятельности сотрудника полиции. Разрешить проблемную ситуацию, например, связанную с выполнением контрольных нормативов, можно при понимании того, чем занимается человек ежедневно: находится в кабинете или в течение нескольких часов осуществляет охрану общественного порядка на массовых мероприятиях. Грамотно построенное занятие по физической подготовке будет мотивировать обучающихся для того, чтобы жизненная ситуация способствовала необходимости усвоить знания, умения и навыки [1, с. 146; 3, с. 15; 5, с. 28].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия физической подготовкой и спортом курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России являются не только эффективным средством повышения их физической подготовленности, одной из сфер общения, средством укрепления и охраны здоровья, а также, возможностью проявить свою социальную активность. Несомненно, занятия физической подготовкой и спортом являются средством влияния на авторитет обучающегося, трудовую и профессиональную деятельность, формиро-

вания ценностных ориентаций, а самое главное – средством по воспитанию целеустремленного и коммуникабельного человека, в будущем профессионала своего дела.

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 (г. Екатеринбург, 21 ноября 2018 г.). Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2019. С. 15-20.
3. Алдошин А. В. Сущность и структура профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД 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 МВД 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 Международной научно-практической конференции (г. Курск, 15 апреля 2021 г.). Курск : Юго-Западный государственный университет, 2021. С. 355-358.

УДК 796

**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****Подрезов Игорь Николаевич**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

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 данной статье обозначена тесная связь служебно-оперативной деятельности сотрудников ГИБДД с необходимостью регулярного усовершенствования их физической подготовленности. В настоящее время, время современных технологий и всеобщей компьютеризации, сотрудник может самостоятельно, используя мобильные приложения и различные программы, формировать план своего дня, тренировочного процесса, и в целом распорядок здорового образа жизни, что поможет организовать его деятельность как на службе, так и в процессе совершенствования физических навыков. Обозначены некоторые проблемы, устранив которые, возможно достичь улучшенных результатов в служебно-боевой подготовке. Достойный уровень физической подготовленности важен как для защиты общества от правонарушений (которые на сегодняшний день отличаются достаточно высокой степенью экстремальности), так и для обеспечения собственной безопасности сотрудника ГИБДД в условиях опасной служебной обстановки.

Abstract. This article indicates the close connection of the service and operational activities of traffic police officers with the need for regular improvement of their physical fitness. Nowadays, the time of modern technologies and universal computerization, an employee can independently, using mobile applications and various programs, form a plan for his day, training process, and in general a healthy lifestyle routine, which will help organize his activities both in the service and in the process of improving physical skills. Some problems are identified, eliminating which, it is possible to achieve improved results in service and combat training. A decent level of physical fitness is important both to protect society from unlawful encroachments (which today are characterized by a fairly high degree of extremity), and to ensure the personal safety of a traffic police officer in a dangerous office environment.

Ключевые слова: физическая подготовка; сотрудники ГИБДД; уровень подготовленности; физические качества; служебная обстановка; работоспособность.

Keywords: physical training; traffic police officers; level of preparedness; physical qualities; office environment; efficiency.

Проведенный нами анализ современных условий деятельности представителей целого ряда профессий, косвенным образом связанных со службой в органах внутренних дел (ОВД), показал, что работники различных сфер деятельности должны уметь выполнять поставленные задачи в любых самых нестандартных условиях, независимо от времени суток, климата и окружающей обстановки. Подготовить физически развитых, координированных, обладающих высокой степенью тренированности физических качеств, решительных, уверенных в своих силах сотрудников правоохранительных органов, способных успешно действовать в сложной, быстроменяющейся, насыщенной усложненными ситуациями обстановке, такова главная задача профессионально-прикладной физической подготовки.

Готовность к деятельности в различных, в том числе усложненных, условиях оказывает подчас сильное воздействие на психику, а необходимость выполнять различные двигательные действия с высокой интенсивностью увеличивает общую нагрузку на организм, что, в свою очередь, снижает эмоциональную устойчивость человека [3].

Тренировочный процесс подготовки к таким условиям должен быть основан на разумном применении общеизвестных принципов прогрессии (последовательное, разумное повышение нагрузок), перегрузки (регулярное ужесточение упражнения), сбалансированности (гармоничное сочетание видов двигательной деятельности), разнообразия и регулярности.

Успешное формирование физических качеств дает наибольший эффект в том случае, если тренировки проводятся в условиях, приближенных к действительности. Этим условиям отвечает выучка личного состава в ходе физических тренировок, проводимых на реальной местности. Такой подход будет способствовать оптимизации системы формирования необходимых профессиональных качеств.

Современные реалии предъявляют достаточно высокие требования к уровню физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов, в том числе и сотрудников ГИБДД МВД России.

В ходе своей службы им необходимо планомерно развивать в себе те физические качества, которые будут способствовать развитию двигательных функций организма, имеющих значение для выполнения поставленных задач.

Важно понимать, что отличная физическая подготовка важна как для защиты общества от неправомерных посягательств (которые на сегодняшний день отличаются достаточно высокой степенью экстремальности), так и для обеспечения собственной безопасности сотрудника ГИБДД в условиях опасной служебной обстановки [1].

Последняя, как известно, отличается особой эмоционально-волевой напряженностью для полицейского, что нередко вводит его в состояние стресса: при контакте с гражданами (особенно, нарушающими законодательство), при необходимости применения в своей деятельности огнестрельного оружия, из-за неравномерного распределения рабочего времени и постоянных перегрузок и другие.

Указанные факторы можно отнести к одним из наиболее сильно воздействующих на процесс совершенствования физической подготовленности сотрудников ГИБДД проблем.

Если же негативное влияние данных факторов удастся перебороть, то будет проще проявлять готовность к выполнению служебных задач, умело применять физическую силу, а также проявлять высокую работоспособность.

Конечно же, стоит отметить, что занятия по физической подготовке специ-альной с сотрудниками ГИБДД должны проходить с уклоном на формирование таких навыков, которые будут использоваться как в сложных ситуациях службы, так и в повседневной жизни.

Перспективным направлением в данном вопросе должна стать квалифицированная система обучения, которая подразумевает под собой сочетание умелого как с психологической, так и с педагогической точки зрения процесса организации занятий, в том числе, и самостоятельных. Их целью должно стать формирование в итоге у тренируемых сотрудников навыков в выполнении контрольных нормативов, которые будут полностью соответствовать современным реалиям службы.

Важно также отметить, что причинами, влияющими на эффективность деятельности сотрудников ГИБДД, являются перемены как в их личных качествах как личности, так и в их организме, развитость которого измеряется рамками работоспособности, выносливости.

Конечно, психологическая составляющая тесно взаимосвязана с желанием и способностью совершенствоваться физически. Не всегда сотрудник способен уделять должное количество времени развитию физических навыков. Именно поэтому необходимо в данном процессе придерживаться некоторых правил, которые будут способствовать улучшению работоспособности:

- систематичность и постепенность любых нагрузок. Так удастся достичь должного результата и не выработать эффект «ненависти» к той или иной деятельности;
- выработка определенного плана по совершенствованию физических навыков, которого необходимо регулярно придерживаться;
- уметь давать организму как отдых, так и сильную нагрузку, постепенно чередуя их и давая восстанавливаться;
- стараться тренироваться ежедневно в одно и то же время.

Конечно, стоит отметить, что нередко умственная и физическая работоспособность в комплексе, без отдыха, могут привести к утрате работоспособности, что в итоге негативно сказывается на физическом развитии организма сотрудника ГИБДД, а если быть более точным, то не позволяет сохранить его на достаточно высоком уровне [2].

Нередко для увеличения работоспособности в ходе развития физических навыков применяются такие приёмы и методы, а также формы воздействия, которые не учитывают особенности, а также личные интересы конкретного сотрудника.

Поэтому при организации занятий по физической подготовке с сотрудниками ГИБДД важно обращать внимание на их потребности, способности к усвоению новых знаний, индивидуальные процессы утомляемости каждого из них, способности к адаптации в тех или иных условиях и в целом к предлагаемым нагрузкам. При этом, важно обеспечить особый подход к личности, формировать группы по интересам, используя при этом качественную и современную материально-техническую базу [3].

Также стоит отметить, что в век современных технологий и всеобщей компьютеризации, сотрудник может самостоятельно, используя мобильные приложения и различные программы, формировать план своего дня, тренировочного процесса, и в целом распорядок здорового образа жизни, что поможет организовать его деятельность как на службе, так и в процессе совершенствования физических навыков [4]. По завершении выбранного для себя оценочного периода он сможет осуществить диагностику полученных результатов, скорректировать тренировочный процесс, режим и так далее.

Значимость данного положения упомянуто нами с учетом того, что большинство методических рекомендаций по совершенствованию физической подготовки сотрудников ГИБДД, в том числе, курсантов, обучающихся по данному профилю обучения в образовательных организациях высшего образования системы Министерства внутренних дел (МВД) России, содержит в своих программах весомую долю, занятую именно самостоятельными тренировками. Следовательно, необходимо стремиться к тому, чтобы каждая кадровая единица подразделений Госавтоинспекции стремилась к физическому самосовершенствованию.

Например, значительный вклад в усовершенствование силовых и беговых навыков могут внести занятия по легкой атлетике. Причем их проведение может быть оправданным не только в свободное от службы время, но в процессе ее несения. Тем самым улучшается общее психологическое состояние сотрудника, укрепляется его здоровье.

Актуальны на сегодняшний день также упражнения, связанные с использованием веса собственного тела. Популярность они приобрели именно потому, что у современного населения достаточно мало свободного времени, что также полностью характеризует и деятельность сотрудников ГИБДД, а потому может быть ими использовано в ходе физической подготовки. В зависимости от того, какие цели ставит перед собой тренирующийся, знакомые всем со школьного периода упражнения (приседания, выпады, отжимания и так далее), могут быть применены как для набора массы, так и для похудения. Исходя из этого, остается лишь скорректировать режим дня, количество тренировок, подходов, последовательность и разнообразность упражнений (чтобы было задействовано как можно большее количество мышц), а также питание [5].

Анализируя ситуации, в которых сотрудники ГИБДД получали ранения в результате преступных посягательств, стоит отметить, что среди основных факторов чаще всего выступали: отсутствие должных физических навыков, в том числе, по применению боевых приёмов борьбы, недостаточность самообладания, неверно выбранная тактика действий, а также необоснованность риска своей жизнью.

Данные аспекты дают основания говорить о необходимости повышения внимания к совершенствованию физической подготовки сотрудников ГИБДД, где будут использованы современные методики обучения, приближенные к суровым реалиям, способные выработать у полицейских скорость реакции, гибкость мышления и возможность действовать эффективными методами уже в процессе освоения необходимых навыков.

Таким образом, необходимо отметить, что на сегодняшний день вопросы, свя-

занные с совершенствованием физической подготовки сотрудников ГИБДД, достаточно актуальны, поскольку к ним предъявляются достаточно высокие требования, учитывая, что кандидаты, поступающие на службу в данные подразделения, должны обладать I группой здоровья [6]. Каждый должен понимать, что в достаточной степени развитые физические качества способствуют улучшению как физической подготовки в целом, так и морально-волевой, а также психологической устойчивости, особенно важных в условиях прохождения службы. Поэтому проводимые занятия должны иметь комплексный характер и быть ориентированы на реальные условия службы.

Литература

1. 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.*

2. Алдошина Е. А. *Инновационная педагогическая технология мобильного обучения залог успешного развития физической культуры и спорта // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 19-24.*

3. *Комплексная методика управления физической работоспособностью курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД, в вузах МВД России: монография / Макеева [и др.] // Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2016. 137 с.*

4. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. *Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право: международный научно-практический журнал. 2014. № 4 (50). С. 299-304.*

5. Калюжный Ю. Н., Капустина Е. Г. *Отдельные аспекты профилактики нарушений дорожно-транспортной дисциплины сотрудниками органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2016. № 2 (34). С. 87-92.*

6. Калашников А. Ф., Моськин С. А. *Формирование готовности сотрудников ГИБДД к выполнению профессиональных действий в необычных условиях и ситуациях средствами физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей (г. Орел, 28 июня 2018 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 107-111.*

**ИССЛЕДОВАНИЯ РОЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В СООТВЕТСТВИИ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ И СТРУКТУРНЫМИ ЗАКОНОМЕРНОСТЯМИ****STUDIES OF THE ROLE OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL TRAINING
IN ACCORDANCE WITH PEDAGOGICAL AND STRUCTURAL PATTERNS****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. Выполняя служебные обязанности, сотрудник полиции нередко оказывается в ситуациях, опасных для жизни, как для него самого, так и окружающих его в данный момент людей. Это требует от него принятия мгновенных решений и своевременное выполнение двигательных действий по самозащите или защите граждан. Эти действия должны быть целесообразны с юридической точки зрения. К психолого-физиологическим проблемам применения специальных мер административного пресечения сотрудниками полиции относятся, прежде всего, психологическая готовность к выполнению необходимых действий. Эта готовность должна обеспечиваться возможностями физиологических систем сотрудника [1]. Каждый раз, когда взаимоотношения блюстителя порядка с нарушителем выходят за рамки диалога, возникает ситуация, связанная с возможностью нападения на сотрудника полиции. Ожидание нападения со стороны нарушителей – неотъемлемая часть полицейской практики.

Abstract. Performing official duties, a police officer often finds himself in situations that are life-threatening, both for himself and for the people around him at the moment. This requires him to make instant decisions and timely execution of motor actions for self-defense or protection of citizens. These actions should be appropriate from a legal point of view. The psychological and physiological problems of the application of special measures of administrative restraint by police officers include, first of all, psychological readiness to perform the necessary actions. This readiness should be provided by the capabilities of the physiological systems of the employee [1]. Every time the relationship between the guardian of order and the violator goes beyond the scope of dialogue, a situation arises related to the possibility of an attack on a police officer. The expectation of an attack by violators is an integral part of police practice.

Ключевые слова: профессиональные двигательные действия, физическая и психологическая готовность, прикладные навыки, физические и психические качества.

Keywords: professional motor actions, physical and psychological readiness, applied skills, physical and mental qualities.

Анализ особенностей профессиональной деятельности сотрудников Министерства внутренних дел МВД свидетельствует о высоких требованиях, предъявляе-

мых к физической и психологической готовности выпускников вузов МВД. По результатам опроса сотрудников МВД, были установлены профессионально важные прикладные навыки, физические и психические качества, необходимые выпускникам вуза МВД. К ним относятся:

- эмоциональная устойчивость;
- быстрое переключение и распределение внимания;
- общая и силовая выносливость, ловкость и быстрота в действиях;
- хорошее владение стрелковым оружием и навыками рукопашного боя.

Основными недостатками системы физической подготовки являются:

- несоответствие применяемых средств и методов физической тренировки задач служебно-боевой деятельности выпускников в экстремальных условиях;
- отсутствие научно обоснованных методик, направленных на обеспечение физической и психологической готовности выпускников вузов МВД к эффективным действиям в различных условиях;
- недостаточно эффективное использование всех форм физической подготовки в интересах повышения профессиональной подготовленности;
- отсутствие объективных критериев и тестов, определяющих степень физической и психологической готовности выпускников к выполнению служебно-боевых задач [2].

Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер. Оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения. Внутреннюю логику процесса образования и совершенствования двигательного действия в таких условиях принято схематически представлять как последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнить его, а затем – от умения к навыку. Двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций.

К числу отличительных признаков первоначального двигательного умения относятся:

- постоянная концентрация внимания в процессе действия на составляющих его частных операциях, минимальная или относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движениями;
- относительная нестандартность параметров и результата действия при его воспроизведении, избыточная (не заданная программой действия) изменчивость техники движений (вплоть до ее нарушений), особенно под влиянием сбивающих факторов;
- расчлененность или мало выраженная слитность операций, обусловленная этим избыточная растянутость действия во времени.

В данной характеристике двигательного умения подчеркнуты, кроме всего прочего, его отличия от двигательного навыка. Но отличия эти относительны. Двига-

тельное умение и двигательный навык – это как бы последовательные ступени (стадии) на пути формирования двигательного действия. Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, то есть умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное – автоматизированный характер управления движением. Двигательный навык представляет собой такую форму реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения.

К числу таковых, в отличие от признаков двигательного умения, относятся:

- повышенная степень участия двигательных автоматизмов в осуществлении частных операций, составляющих действие, и связей между ними;
- направленность сознания по ходу действия не столько на его детали, сколько на реализацию общей цели;
- выраженная стереотипность частных операций и параметров действия (если не возникает объективных условий, требующих варьирования их), повышенная устойчивость техники движений по отношению к сбивающим факторам;
- выраженная слитность операций и сокращение времени выполнения действия.

При обучении двигательным действиям важно ясно понимать суть отмеченных особенностей двигательных умений и навыков с тем, чтобы целесообразно управлять процессом их формирования. Таким образом, двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (то есть при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения [3].

При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Таким образом, двигательные умения и навыки в некотором смысле взаимно переходят друг в друга. Поэтому было бы неверным абсолютно разграничивать их. Вместе с тем надо иметь в виду и их особенности, их не сводимость друг к другу и их неодинаковую значимость, как в повседневной жизни, так и в физическом воспитании. Из того факта, что на определенной стадии формирования и совершенствования двигательного действия умение закономерно сменяется навыком, не следует, что итогом обучения в физическом воспитании всегда должен явиться лишь навык. Реальные достаточно сложные формы двигательной деятельности принципиально не могут быть превращены целиком лишь в навык – в них представлены в совокупности, как навыки, так и как умения. Уже по одной этой причине навык может рассматриваться как конечный результат обучения только в том случае, если иметь в виду итог обучения отдельно взятому двигательному действию, поддающемуся автоматизации. В целом же необходимым результатом обучения в многолетнем процессе физического воспитания должен явиться богатый фонд разнообразных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний [1].

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

- 1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);
- 2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);
- 3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);
- 4) профессионального мастерства преподавателя;
- 5) уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и другие.

Таким образом, развитию человека способствует не само по себе овладение двигательными умениями и навыками, а присвоение умения самостоятельно осваивать двигательные умения и навыки как способ изменения собственной телесности посредством усвоения двигательных умений и навыков. В результате приобретения обучающимися этого новообразования обучение будет являться развивающим.

Процесс по формированию двигательных навыков имеет свои психологические особенности.

1. Целостность действия. Двигательный навык всегда состоит из ряда элементов двигательного действия. Не сумма этих элементов определяет навык, а целостный характер действия. Он подчиняет составляющие элементы основной задаче выполняемого действия и превращает их в средство для осуществления этой задачи.

2. Совершенство. В выполнении всех элементов целостного двигательного действия требуется высокая степень совершенства: точность движений, устойчивость и гибкость навыка. Точность движений – координированность по пространственным, временным и силовым компонентам. Устойчивость навыка – низкая подверженность воздействиям сбивающих факторов. Гибкость навыка – разнообразие способов выполнять действия, которые целесообразно применить в зависимости от изменения условий.

3. Автоматизм. Двигательные навыки следует довести до автоматизма, не исключая при этом функцию сознания.

4. Осознанность. Двигательные действия занимающихся всегда должны быть осознанными.

Процесс образования навыков и использование их в деятельности – сознательный процесс.

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности.

1. Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации. Мотивация – совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведение. Мотивация достижения – выработанный в психике механизм достижения, действующий по формуле: мотив «жажда успеха» – активность – цель – «достижение успеха». Например, преподаватель, приступая к обучению курсантов, слушателей, должен побудить их к сознательному, осмысленному отношению к предстоящему овладению новыми двигательными действиями. Обучение без особого желания приводит к разнообразным ошибкам в технике упражнения.

2. Формирование знаний о сущности двигательного действия. Знания форми-

руются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого – выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Комментарий останавливает внимание обучаемого и на внешних условиях (свойствах снарядов, поведении соперников), от которых также зависит успех выполнения действий.

3. Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий, по терминологии М. М. Богена (1985), называются основными опорными точками. Совокупность основных опорных точек, составляющих программу действия, является ориентировочной основой действия. Создание ориентировочной основы действия является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений.

4. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ. Эти представления должны включать:

а) зрительный образ двигательного действия, возникающий на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;

б) логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и так далее;

в) двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

г) освоение изучаемого двигательного действия в целом. К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой основной опорной точке сформированы необходимые знания и представления.

Что касается процесса формирования двигательного навыка, то он протекает в соответствии с рядом законов: закон изменения скорости в развитии навыка, закон «плато» (задержки) в развитии навыка, закон отсутствия предела в развитии навыка, закон угасания, закон переноса навыка и другие.

1. Закон изменения скорости в развитии навыка. Навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления. Неравномерность имеет две разновидности:

а) в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Подобная неравномерность характерна для обучения сравнительно легких действий, когда обучающий быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали;

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает. Подобная неравномерность характерна для обучения относительно сложным действиям, когда внешне незаметные качественные накопления только с течением времени могут проявить себя в виде повышения уровня владения действием.

2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка. Длительность задержки в развитии навыка может быть самой разнообразной. Она обусловлена двумя при-

чинами:

а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка;

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств.

Если причина появления задержки в развитии навыка определена правильно, то для ее преодоления потребуется только время (внутренняя причина) или существенное изменение средств, методов и методических приемов обучения (внешняя причина).

3. Закон угасания навыка. Он проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Угасание навыка происходит постепенно. Вначале навык не претерпевает качественных изменений, но обучающий начинает испытывать неуверенность в своих силах, что иногда приводит к срывам в исполнении действия. Затем теряется способность к точной дифференцировке движений, нарушаются сложные координационные отношения между движениями, и, в конечном счете, обучаемый теряет способность выполнять некоторые сложные действия. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка. Совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

5. Закон переноса двигательного навыка. В физическом воспитании проявляется положительный и отрицательный перенос навыков. Положительный перенос – это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий [8,9].

Отрицательный перенос – это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствие в основном звене.

Отрицательный перенос вызывается распространением возбуждения по коре головного мозга, недостаточно развитым дифференцировочным торможением в центральной нервной системе.

Отрицательное взаимодействие навыков можно в значительной мере снизить или вообще устранить, если преподаватель указывает обучаемому те основные опорные точки (ООТ), в которых нежелателен перенос, а обучаемый осознанно их отрабатывает. Закономерности переноса двигательных навыков следует строго учитывать при определении последовательности (очередности) освоения техники разнообразных движений, особенно в силовых видах спорта связанных с единоборством [4].

Деятельность обучающихся в процессе обучения двигательным действиям носит учебно-познавательный характер. Поэтому эффективность обучения в целом во

многим определяется умением педагогов организовать учебный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения (условно-рефлекторной, поэтапного формирования действий и понятий, алгоритмических предписаний, проблемно-деятельностного обучения, программированного обучения и другие). Под теорией или концепцией обучения понимается совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления.

Литература

1. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Методические подходы к обучению сотрудников патрульно-постовой службы полиции взаимодействию при силовом задержании правонарушителя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 3. С. 8-12.

2. 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.

3. 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.

4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Развитие координационных способностей при выполнении двигательных действий с элементами риска курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 138-143.

УДК 796.015.68

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ,
ПРИМЕНЯЕМЫЕ КУРСАНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД
В ЦЕЛЯХ СТАБИЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**FORMS OF PHYSICAL CONDITION CONTROL
USED BY CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY
OF INTERNAL AFFAIRS IN ORDER TO STABILIZE PHYSICAL DEVELOPMENT**

Кулакова Анна Васильевна

курсант

факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kulakova Anna Vasilyevna

cadet

faculty of investigator training

Oryol law Institute

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

Orel, Russia

Аннотация. В статье отмечаются существующие в настоящее время формы контроля за физическим состоянием, каждая из которых детально анализируется. Особое внимание уделяется самоконтролю как наиболее эффективной и простой в применении форме контроля. Несмотря на то, что выбор формы контроля зависит от каждого конкретного случая, самоконтроль наиболее универсальная и удобная форма, позволяющая курсанту, самостоятельно выполняющему физические упражнения, самому наблюдать за состоянием здоровья и в необходимых случаях обращаться к врачу за получением информации консультативного характера или за оказанием помощи. Отмечается, что каждый из видов форм контроля за физическим состоянием, применяемых курсантами образовательных организаций МВД, не может браться в качестве основного, эффективным является одновременное использование существующих форм контроля в совокупности, позволяющее подобрать оптимальные физические упражне-

ния, составить план физической тренировки с учетом личных особенностей каждого занимающегося и особенностей его здоровья. Статья показывает, что использование курсантами образовательных организаций МВД форм контроля за физическим состоянием является важным моментом, так как такие формы контроля позволяют повышать спортивные результаты, не принося вред физическому здоровью.

Abstract. *The article notes the currently existing forms of physical condition control, each of which is analyzed in detail. Special attention is paid to self-control as the most effective and easy-to-use form of control. Despite the fact that the choice of the form of control depends on each specific case, self-control is the most universal and convenient form that allows the cadet, who independently performs physical exercises, to monitor the state of health himself and, if necessary, contact a doctor for information of an advisory nature or for assistance. It is noted that each of the types of forms of physical condition control used by cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs cannot be taken as the main one, the simultaneous use of existing forms of control in combination is effective, which allows choosing optimal physical exercises, drawing up a physical training plan taking into account the personal characteristics of each student and the peculiarities of his health. The article shows that the use of forms of physical condition control by cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs is an important point, since such forms of control allow to increase sports results without harming physical health.*

Ключевые слова: контроль; курсанты образовательных организаций Министерства внутренних дел (МВД); физические упражнения; физическая подготовка; физическое развитие; физическое состояние.

Keywords: control; cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs; physical exercises; physical training, physical development; physical condition.

Использование форм контроля за физическим состоянием является актуальным в настоящее время, в связи с тем, что правильно подобранный подход к занятию по физической подготовке сказывается на эффективности воздействия физических упражнений на организм курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел (МВД).

У курсантов образовательных организаций МВД в качестве осуществления физического воспитания на протяжении всего периода обучения вырабатывают навыки применения физической силы, боевых приемов борьбы, способствующих решению их профессиональных задач.

Несоблюдение обязательных рекомендаций по организации занятий, отсутствие регулярного медицинского наблюдения, а также выполнение физических упражнений без учета состояния здоровья, индивидуальных особенностей каждого курсанта, приводит не только к отсутствию результата, но и к негативному воздействию на здоровье.

В связи с данным фактором необходимо использование специальных форм контроля за физическим состоянием, которое позволит подобрать оптимальные физические упражнения, составить план физической тренировки с учетом личных особенностей каждого занимающегося и особенностей его здоровья.

К формам контроля за физическим состоянием относят:

Во-первых, врачебный контроль, означающий такое врачебное обследование, которое производится врачом в целях определения влияния физических упражне-

ний на состояние здоровья, установления их объема и эффективности. В этой связи курсанты образовательных организаций МВД ежегодно проходят медицинское обследование.

Во-вторых, врачебно-педагогические наблюдения, подразумевающие под собой ситуацию наблюдения врачом процесса занятий по физической подготовке, проводимой преподавателем образовательной организации МВД. Врач непосредственно убеждается в условиях проведения учебных занятий, в правильном подборе методики преподавателем по физической подготовке, а также в реакциях, возникающих у курсантов образовательных организаций МВД под влиянием физической нагрузки.

В третьих, педагогический контроль, выражающийся в наблюдении, производимым преподавателем, благодаря которому делается вывод о необходимости уменьшения или повышения физической нагрузки на занятиях, при этом, во внимание берется тот фактор, что курсанты образовательных организаций МВД должны выполнить специально предусмотренные нормативы, так как в последствии, будучи полноценными сотрудниками органов внутренних дел, они должны с точностью выполнять все поставленные перед ними профессиональные задачи [1].

Преподавателю необходимо подбирать очередные физические упражнения с изменением интенсивности нагрузки [2].

Наиболее эффективной и важной формой контроля за физическим состоянием считается самоконтроль. Именно самоконтроль позволяет курсанту, самостоятельно выполняющему физические упражнения, самому наблюдать за состоянием здоровья и в необходимых случаях обращаться к врачу за получением информации консультативного характера или за оказанием помощи.

Данная форма контроля за физическим состоянием наиболее часто применима в случаях выполнения физических упражнений курсантом в отсутствии преподавателя.

Для большей эффективности предлагается ведение личного дневника, позволяющего фиксировать количество выполненных упражнений, также оценку своего состояния после их выполнения, для того, чтобы в дальнейшем четко определить свой оптимальный план тренировки.

Следование оптимальному плану тренировки предоставляет курсантам образовательных организаций МВД возможность повышать свои спортивные достижения, при этом не нанося вред здоровью.

В личном дневнике также фиксируются любые обстоятельства, влияющие на нарушение режима, которое в последствии негативно сказывается на работоспособности занимающегося.

Работоспособность влияет на психофизическую готовность курсанта, в связи с этим, ее повышение является одной из основных задач кафедры физической подготовки и спорта [3].

Показатели состояния курсанта, количества, выполненных им упражнений, их интенсивности, отражаемые в личном дневнике, подразделяются на субъективные и объективные.

К субъективным относится производимая курсантом оценка состояния, как на

протяжении тренировки, так и по ее завершению, оценка режима сна, присутствие или отсутствие аппетита, степень настроения.

При этом факторами, указывающими на неправильно подобранную тренировку, являются: повышенная усталость, головная боль, общий дискомфорт и другие. Наличие таких факторов требует незамедлительного обращения к специалисту, который не всегда в отрицательную сторону отмечает проведение тренировочных занятия.

Специалистами являются обладающие специальными знаниями в области влияния занятий по физической подготовке на организм человека. К ним обычно относят спортивных врачей, терапевтов, даже профессиональных тренеров в конкретной области спорта.

Специалист также пояснит, что определённые отклонения в самочувствии объяснимы и решаемы, поэтому не стоит прекращать занятия.

Объективными показателями являются такие показатели, измерение которых доступно в самостоятельном режиме в домашних условиях без особых затруднений. К ним относят: показатели сердечно-сосудистой системы, а именно, частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания, показатели антропометрических изменений, то есть вес, объем частей тела и так далее, показатели, отражающие результаты самостоятельно выбранных и проведенных контрольных тестов на физическую подготовленность.

Непосредственно на уровень физического развития, его соответствие полу и возрасту указывают данные антропометрических измерений. Они позволяют наблюдать за ухудшением или улучшением физического состояния, что позволяет сделать вывод о целесообразности проводимой физической нагрузки [4].

Существуют некоторые рекомендации измерения, использование которых позволит наиболее правильно увидеть изменения организма. Так, антропометрические измерения необходимо производить в одно и то же время суток по общепринятой методике с использованием проверенных инструментов. Соблюдение рекомендаций положительно сказывается на физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД.

Физическая подготовленность – это процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности. Уровень развития физических качеств характеризует подготовленность курсантов, которая может быть представлена в объективных единицах измерения с помощью контрольных тестов.

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. В физическом воспитании такими испытаниями являются физические упражнения (двигательные задания), с помощью которых оценивают развитие физических качеств человека. Тестирование – это процесс непосредственного выполнения тестов. Полученное в ходе измерений числовое значение (например, выраженное в секундах, сантиметрах, метрах) является результатом тестирования.

На основе результатов тестирования можно:

- сравнить физическую подготовленность отдельных курсантов, целых групп

или всего факультета;

- проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта для участия в соревнованиях;
- выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий.

При проведении тестирования необходимо соблюдать следующие требования:

- тест (контрольное упражнение) должен соответствовать анатомо-физиологическим, половым, возрастным и функциональным возможностям курсантов;
- перед выполнением тестов у курсантов должна создаваться хорошая мотивационная установка (то есть установка на достижение максимального результата);
- выполнение тестов надо проводить, когда организм не утомлен.

Особую значимость в уровне физической подготовленности курсантов имеет показатель развития выносливости.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, например, длительно бежать без снижения скорости.

В целом, использование курсантами образовательных организаций МВД форм контроля за физическим состоянием является важным моментом, так как такие формы контроля позволяют повышать спортивные результаты, не принося вред физическому здоровью. Выбор формы контроля зависит от каждого конкретного случая, при этом самоконтроль наиболее универсальная и удобная форма. Наиболее эффективным является одновременное применение нескольких форм контроля за физическим состоянием.

Литература

1. Струганов С. М., Украинский С. В., Баркалов С. Н. Методика обучения бросковой технике курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2019. № 3 (45). С. 108-111.
2. Кулакова А. В., Моськин С. А. Методы физического воспитания, используемые при подготовке курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел // АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ. – 2022. №2 (28) – С. 153-158.
3. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России //Современные проблемы науки и образования. 2014. №. 6. С. 673-673.
4. Кузнецов М. Б., Цыганкова Ю. В. Роль и значение физической подготовки (специальной) курсантов Министерства внутренних дел России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 90-95.

**ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ
ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ****THE PHYSICAL COMPONENT OF THE PERSONAL SAFETY OF A POLICE OFFICER
IN THE PERFORMANCE OF OFFICIAL ACTIVITIES****Селезнева Анна Александровна**

курсант

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Selezneva Anna Alexandrovna

cadet

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

Orel, Russia

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, assistant professor

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается важность развития физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации при осуществлении ими служебной деятельности, которая подвержена риску и требует соответствующей защиты и безопасности. Авторами раскрыта современная тенденция по направлению деятельности сотрудников в служебное, так и в неслужебное время, на повышение уровня безопасности сотрудников правоохранительных органов Российской Федерации. Также акцентируется внимание на значении физического развития для применения физической силы, боевых приемов борьбы или иных способов ограничения передвижения лица и его задержания, специальных средств или огнестрельного оружия для защиты самого сотрудника или граждан. В статье сделан акцент на важность нормально-правовой базы при обеспечении личной безопасности сотрудника.

Abstract. This article discusses the importance of developing the physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation in the performance of their official activities, which are at risk and require appropriate protection and security. The author reveals the current trend in the direction of employees' activities in office and off-duty hours, to increase the level of security of law enforcement officers of the Russian Federation. Attention is also focused on the importance of physical development for the use of physical force in the form of fighting techniques or other methods of restricting the movement of a person and his detention, special means or firearms to protect the employee or citizens. In addition to this, the article emphasized the importance of a normal legal framework in ensuring the personal safety of an

employee.

Ключевые слова: безопасность; спорт; здоровье; физическая культура; сотрудники органов внутренних дел (ОВД).

Keywords: safety; sport; health; physical culture; police officers.

Актуальность вопроса о личной безопасности сотрудника органов внутренних дел всегда находится на высоком уровне, поскольку данная деятельность связана с коммуникацией с криминальным слоем общества, который несет непосредственную угрозу опасности для всего общества. Тем более, учитывая действующие современные условия и обстановку внутри государства, которая вызвана внешнеполитическими событиями, деятельность сотрудников правоохранительных органов больше подвергается риску, поскольку возрастает количество совершаемых и подготавливаемых преступлений. Вдобавок к этому к обычной службе, которая и так подвержена риску, добавляются обязанности по охране общественной безопасности. Данные обязательства возникают при проведении гражданами массовых мероприятий различного характера, так как без должного контроля они могут перейти в массовые беспорядки. Также возникает риск совершения гражданами действий, которые направлены на дезорганизацию органов государственной власти, принятия ими определенного решения или наоборот воздержаться от совершения конкретных действий. Дополняя ранее указанное, можно сказать о том, что правоохранителей могут дислоцировать на другую территорию или же в местность, где они будут нести службу в особых условиях. Несомненно все указанные аспекты подвергают опасности личную безопасность сотрудников органов внутренних дел России. Для поддержания нормальной жизнедеятельности сотрудникам необходимо следовать нескольким направлениям. К ним относятся нормативно-правовая образованность, морально-психологическое состояние, некоторые интеллектуальные способности и, несомненно, физическая подготовленность [1, с. 61].

Физический аспект в свою очередь также подразделяется на несколько категорий, а именно на:

- уровень овладения стрельбой из огнестрельного оружия и специальными средствами;
- навыки применения боевых приемов борьбы в усложненной оперативной обстановке;
- физическая подготовленность сотрудника.

Служебная деятельность сотрудников правоохранительных органов является достаточно рискованной, поэтому им необходимо иметь соответствующие знания для правомерной службы. Поскольку применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия строго регламентированы законодательством, а именно главой 5 Федерального закона № 3 «О полиции» от 7.02.2011 г. Соответственно, если сотрудник нарушит какое-либо из установленных данным нормативно-правовым актом правило, вслед за этим он понесет соответствующую дисциплинарную ответственность. Также помимо теоретической основы сотруднику органов внутренних дел следует овладеть навыком по стрельбе из огнестрельного оружия, ведь оно является самым агрессивным средством воздействия на право-

нарушителей, поскольку может причинить не только легкий вред здоровью, но также и посягнуть на жизнь лица. Поэтому сотруднику полиции необходимо в случаях необходимости применения огнестрельного оружия стремиться к минимизации возможного ущерба, для чего, следовательно, и нужны занятия по огневой подготовке. Касательно важности физического развития для обеспечения личной безопасности при обращении с огнестрельным оружием следует сказать, что сотруднику полиции необходимо иметь определенные показатели силы, скорости и ловкости, которые в свою очередь позволят успешно осуществить необходимые выстрелы. Например, сила необходима правоохранителю для того, чтобы он смог удерживать твердое и устойчивое положение для стрельбы. Поскольку для четкого выстрела нужно ровно удерживать оружие и равномерно нажимать на спусковой крючок. Вдобавок к этому следует упомянуть о том, что во время занятий по физической подготовке у сотрудника развиваются различные черты характера, одним из которых является концентрация внимания, которая является одной из важных для стрельбы. Ловкость и скорость имеют огромное значение при смене положения для стрельбы, к примеру сесть на колено, переместиться как при помощи перешагиваний, так и посредством кувырков, а также скрыться в укрытие от встречных выстрелов [2].

То же самое относится и к применению специальных средств. Для их правильного и эффективного использования также необходимо пройти теорию и вдобавок к этому практику, по отработке применения. Ведь зачастую сотрудники используют палки специальные и наручники для осуществления задержания правонарушителя и доставления его в отделения полиции. Здесь есть свои правила по нанесению ударов, например нельзя производить удар в голову, жизненно важные органы человека и с превышением силы, поскольку это приведет к вреду здоровья задерживаемого лица, а в соответствии с законодательством, вред, причиненный лицу при его задержании должен быть меньше, чем степень его общественной опасности, для соблюдения правомерности причиненного вреда и принципа соразмерности и гуманизма. А касательно наручников, следует упомянуть то, что они также должны надеваться по соответствующему алгоритму и следует контролировать данный процесс, чтобы они не сильно сжимали руки задерживаемого, поскольку, это причинит ему вред в виде непоступления крови к кистям рук, которое в случае длительного времени может повлечь их ампутацию.

Перед использованием ранее упомянутых средств обеспечения общественной безопасности и охраны общественного порядка сотрудник полиции обязан предупредить о применении физической силы в отношении правонарушителя. После предъявления требования о прекращении общественно опасных посягательств лицо может добровольно прекратить оказывать сопротивление должностному лицу, что обезопасит его и окружающих граждан. В случае продолжения лицом своих действий, нарушающих законодательство, сотрудник правоохранительных органов имеет право применить в отношении его физическую силу. Это необходимо для того, чтобы доставить лицо в ближайший отдел полиции, где на него составятся соответствующие документы о преступлении или ином правонарушении, а также предупредить причинения вреда другим гражданам и несомненно, самому сотруднику, которому лицо может оказывать серьезное сопротивление с применением в это

время угроз его жизни и здоровью.

Все вышеперечисленное необходимо соблюдать сотруднику для обеспечения личной безопасности во время задержания и несения службы, поскольку отклонения от правил в меньшую степень повлечет неэффективность применения данных приемов и средств, а перебор повлечет за собой физический вред задерживаемому, за который сотрудник будет нести соответствующую ответственность.

Боевые приемы борьбы включают в себя болевые приемы стоя, броски, освобождения от захватов и обхватов, защитные действия, которые используются сотрудниками, для осуществления задержания лица, а также обеспечения своей личной безопасности [2, с. 64]. Говоря о последнем моменте, необходимо перейти к действиям, связанными с личной обороной сотрудника органов внутренних дел. Например, при осуществлении правонарушителем нападения на сотрудника без применения каких-либо средств, то есть использование захватов, из которых сотруднику необходимо освободиться. Захваты в свою очередь бывают как те, что выполняются спереди сотрудника полиции, такие как захват одной руки спереди, двух рук, за шею, одежду, так и те, что выполняются сзади. Вдобавок к этому бывают и обхваты сотрудника также спереди и сзади. Несомненно выходить из них сотруднику просто необходимо, а чтобы это сделать и перейти на задержание посягающего лица, должностное лицо обязано знать алгоритм действий в таких ситуациях и уметь его применить, чем он занимается во время обучения в ведомственных образовательных организациях или на соответствующих курсах повышения квалификации.

Более серьезные ситуации, когда лицо пытается нанести удар сотруднику, от которого ему также необходимо уйти с линии атаки, поставить блок, после чего ограничить свободу передвижения правонарушителя. Сложность заключается в том, что должна быть быстрая реакция и осмысление ситуации, как следует повести себя и какой прием выполнить, чтобы это было эффективно.

И самыми важными моментами являются нападения на сотрудника с угрозой применения ножа или огнестрельного оружия. Очевидно, что в данных ситуациях создается прямая угроза причинения вреда сотруднику правоохранительных органов. Следовательно, при подготовке сотрудников на это обращают должное внимание, поскольку они должны вовремя среагировать так, чтобы не навредить не только себе, но и окружающим лицам, провести такие действия, чтобы уйти с линии атаки, взять под контроль кисть руки посягающего, обезоружить и ограничить его передвижение. Вдобавок к этому играет важную роль то, что если сотрудник где-то промедлит или совершит не то действие, то это может привести к плачевному результату. Поэтому во время обучения технику служебно-прикладных упражнений необходимо довести до автоматизма, поскольку учебные занятия крайне отличаются от реальных обстоятельств, при которых совершается посягательство. Чтобы подготовить сотрудника к максимально жизненным условиям, преподаватели используют различные методы при проведении занятий, чтобы обучающиеся в полной мере освоили определенные техники боевых приемов борьбы [3, с. 69].

Также применение вышеуказанных специальных средств, огнестрельного оружия и боевых приемов борьбы сотруднику необходимо уметь грамотно применять

и использовать. Ведь при нарушении данных правил сотрудник помимо дисциплинарной и иной правовой ответственности, в зависимости от причиненных последствий, может причинить вред как и себе, так и другим гражданам, нарушив этим свою безопасность и не осуществив защиту других лиц. Это наиболее важно при несении службы в особых условиях, поскольку государство и население уже находится в особом режиме жизнедеятельности и нельзя усугублять положение своей личной неподготовленностью.

Но применение всех этих приемов и способов невозможно в полной мере без физической подготовленности сотрудника органов внутренних дел. Поскольку даже просто провести задержание, выполнив загиб руки за спину, без какой-либо силовой подготовки, будет крайне нелегко, ведь правонарушитель может быть больше по комплекции, физической подготовленности сотрудника полиции. Также от освобождения нужны силы для осуществления срыва захвата или обхвата, чтобы разорвать дистанцию с посягающим лицом. Конечно, в этом плане помогают расслабляющие удары, благодаря которым лицо на некоторое время отвлекается и расслабляет хват, что позволяет сотруднику более неожиданно и эффективно провести ограничение свободы передвижения правонарушителя, но не в полной мере обеспечивает безопасность.

Ведущим системообразующим фактором является цель физической подготовки, формируемая на основе требований, предъявляемых к физической готовности, а они (то есть требования) вытекают из особенностей профессиональной деятельности сотрудников МВД России и качеств, необходимых им для успешного выполнения профессиональных задач.

Таким образом, в современных условиях формирование и совершенствование профессионально важных психофизических качеств, двигательных умений и навыков у сотрудников МВД России путем использования специальных средств и методов физической подготовки приобретает первостепенное значение. Подбор наиболее эффективных средств и методов физической подготовки для повышения профессиональной готовности сотрудников МВД России к эффективным действиям в служебной деятельности, является важным направлением совершенствования системы физической подготовки.

Литература

1. Губанов Э. В. *Физическая и огневая подготовка в контексте готовности сотрудника полиции к службе в современных условиях // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 61-65.*
2. Баркалов С. Н. *Совершенствование физической подготовки сотрудников полиции к применению мер насильственного воздействия на основе моделирования типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 64-80.*
3. Панферов Р. Г. *Профессионально-физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: характеристика и особенности // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 69-73.*

796.012.564

**ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ДЗЮДОИСТОВ 14-15 ЛЕТ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК****THE USE OF EXERCISE COMPLEXES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF
JUDOISTS AGED 14-15 YEARS TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF TRAINING****Попов Алексей Михайлович**

магистрант

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

undergraduate

*department of theory and methodology of physical culture and sports**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia***Соломченко Марина Александровна***заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Solomchenko Marina Alexandrovna***head of the department of theory and methodology**of physical culture and sports**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia***Прохоров Руслан Александрович**

доцент

*кафедра физического воспитания**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Prokhorov Ruslan Aleksandrovich**

associate professor

*department of physical education**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia*

Аннотация. Статья посвящена проблеме, которая заключается в том, что развитие физических качеств у дзюдоистов 14-15 лет на учебно-тренировочном этапе подготовки, необходимо на основе разработанного и предложенного им комплекса упражнений для повышения эффективности их тренировочного процесса. Разработанный комплекс средств, направленный на развитие физических качеств у дзюдоистов, занимающихся на тренировочном этапе спортивной подготовки включает две группы упражнений, исходя из направленности содержания учебного материала: первую группу

составили упражнения по общефизической подготовке; вторую группу – упражнения по специальной физической подготовке. В группу средств по общей физической подготовке вошли: а) упражнения с набивными мячами; б) прыжковые упражнения; в) упражнения для рук с весом собственного тела; г) акробатические упражнения; д) подвижные игры и эстафеты. Проверка использования разработанного комплекса упражнений в тренировочном процессе дзюдоистов экспериментальной группы показала ее эффективность.

Abstract. *The article is devoted to the problem that the development of physical qualities in judoists aged 14-15 years at the training stage of preparation is necessary on the basis of a set of exercises developed and proposed by them to increase the effectiveness of their training process. The developed set of tools aimed at the development of physical qualities of judoists engaged in the training stage of sports training includes two groups of exercises, based on the orientation of the content of the educational material: the first group consisted of exercises for general physical training; the second group includes exercises on special physical training. The group of means for general physical training included: a) exercises with stuffed balls; b) jumping exercises; c) exercises for hands with the weight of their own body; d) acrobatic exercises; e) outdoor games and relay races. Verification of the use of the developed set of exercises in the training process of judoists of the experimental group showed its effectiveness.*

Ключевые слова: физические качества; развитие; дзюдоисты 14-15 лет; учебно-тренировочный этап подготовки; эксперимент.

Keywords: physical qualities; development; judoists 14-15 years old; training stage of preparation; experiment.

В настоящее время борьба дзюдо является одним из наиболее популярных видов спорта. Эта популярность заключается не только в успехах дзюдоистов нашей страны, но прежде всего в его притягательной силе искусства. Потребность детей в единоборстве привела к существенному росту числа детей школьного возраста, желающих заниматься дзюдо.

В то же время совершенствование подготовки юных дзюдоистов требует изменений в использовании средств тренировочного процесса, которые в дальнейшем способствовали бы достижению высоких спортивных результатов [1, 4, 5].

В специальных методических и научно-педагогических исследованиях по борьбе дзюдо отмечается, что одной из проблем теории и практики спортивных единоборств остается недостаточная обоснованность использования средств и методов развития физических качеств у дзюдоистов, занимающихся на тренировочном этапе подготовки [2, 3, 5].

Если рассмотреть определенные законодательные и определенные программные документы, свой педагогический опыт и проведенный анализ источников в данной работе определяются следующие выделенные противоречия:

- в первую очередь, между стремлением тренерского состава для повышения качества тренировок дзюдоистов на тренировочном этапе;
- во вторую очередь, недостатком определенных подходов к его содержанию и разработки необходимых комплексов упражнений для улучшения качества подготовки.

Если правильно трактовать следующие противоречия, то конечно, можно опре-

делить актуальность исследования данной работы. Ведь эта проблема имеет интересную трактовку в ее решении, как научную составляющую, так и практическую. Она может быть определена следующим образом: как можно повысить качество подготовки дзюдоистов, если предложить им разработанный комплекс для развития специфических для них физических качеств?

Подростковый возраст – это период продолжительного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии физических качеств. Конечно, надо понимать, что, в этом возрасте, завершается определенная перестройка организма в этом непростом возрасте, и в психологии, и в физиологии, и в морфологии. Формирование личности в этом возрасте и вызывает как раз перестройки организма, особенно значительные.

Именно в этом возрасте необходимо обращать внимание на развитие физических качеств, потому что дзюдоисты уже начинают участвовать в различных соревнованиях и показывать определенные результаты.

Педагогический эксперимент проводился на базе муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Медведь» города Курска Курской области, с сентября 2021 по май 2022 года. В нем участвовали 24 дзюдоиста тренировочного этапа подготовки в возрасте 14-15 лет, случайным способом разделенные на контрольную и экспериментальную, у них было определено число – около двенадцати человек.

Учебно-тренировочный процесс в обеих группах осуществлялся по программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по дзюдо. Однако на занятиях экспериментальной группы использовался разработанный нами комплекс упражнений, направленный на развитие у дзюдоистов физических качеств.

В данной работе мы попытались узнать мнения тренеров по дзюдо. Им предложили специальную анкету, которую заполнили тренера Орловской и Курской области. Выясняли у них определенные моменты в тренировках, такие как физ. подготовка, какие средства помогут ее повысить, их определенная направленность, важность поиска этих средств в подготовке дзюдоистов, если применять кроссфит, лучше ли будет.

После анкетирования мы получили своеобразные результаты, которые мы покажем в следующих определенных ненаучных обобщениях:

- по их мнению в тренировке дзюдоиста применяется огромное разнообразие различных нужных средств, некоторые из них могут быть из других видов спорта, хотя многие из тренеров не считают это вполне оптимальным подводом к решению задач этого вида подготовки. Например, акробатика вполне успешно используется на тренировках дзюдоистов. Тоже и с гимнастическим арсеналом. А вот средства, используемые в тяжелой атлетике гораздо реже;

- для формирования каких-то действий в дзюдо нужно воздействовать и на волю дзюдоиста, так как это важная составляющая всего процесса. Многие смотрят на иногда повторяющиеся занятия. Некоторые из данных представителей считают, что средства надо менять почаще в подготовке для объема определенного, и разнообразия. Важность во всем составляет сама структура тренировки, и поэтому т этого

зависит и весь ход процесса в дзюдо, особенно в начале пути;

– многие из опрошенных положительно относятся к дополнительным средствам, таким как кроссфит для дзюдоистов, который помогает им быстрее набирать форму. Но есть и негативное отношение к этой системе определенных упражнений, ведь правильно задачи тренировки не поставишь, так как вид спорта другой;

– многие из тренеров предположили, что для физической подготовки можно и нужно подбирать средства из кроссфита, но очень осторожно следить за весом утяжелителей и своевременно страховать при сложном выполнении какого-либо действия.

Рассмотрим содержательную часть, в которой есть определенный график (в нем отражены часы), те виды деятельности дзюдоиста, которые входят в его подготовку. Контрольные тесты, которые сдают дзюдоисты (по определенным стандартам) и определяющие конечно их подготовленность в этой методической разработке.

При формировании комплекса упражнений, направленного на развитие физических качеств у дзюдоистов экспериментальной группы мы использовали данные и опирались на анализ специальной литературы, программы по дзюдо, а также собственный опыт.

Все средства комплекса упражнений для развития физических качеств у дзюдоистов были объединены в две группы, исходя из направленности содержания учебного материала: первую группу составили упражнения по общефизической подготовке; вторую группу – упражнения по специальной физической подготовке.

В группу средств по общей физической подготовке вошли:

а) упражнения с набивными мячами:

– броски набивного мяча левой, правой рукой снизу вперед-вверх;
– броски набивного мяча правой, левой рукой из-за головы вперед-вверх;
– броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти);
– броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений на скорость;

– метание набивных мячей, лежащих на разной высоте: на уровне плеч, то же на уровне таза;

– стать спиной к партнеру. Бросить набивной мяч, прогибаясь назад;

– бросок мяча через себя в падении назад;

– кувырок назад с мячом в руках – выталкивать мяч через себя в момент кувырка;

– перебрасывание мяча по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди);

– стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнутые руки положить сбоку от набивного мяча (мяч может находиться на подвесной гимнастической скамейке или другом приспособлении). Прогибаясь назад, рывком подбросить мяч вверх-вперед, поймать и положить на прежнее место;

– стоя, в правой (левой) борцовской стойке, положить слегка согнутые руки сбоку набивного мяча, находящегося на подвесной гимнастической скамейке или

другом приспособлении. Поставить сзади стоящую ногу вперед, прогнуться и рывком бросить мяч через голову. Борцы, совершенствующие бросок наклоном, бросают мяч вперед-вверх без наклона туловища вперед.

б) прыжковые упражнения:

– прыжки в положении ноги вместе в приседе, спина прямая, прыжки длиной 0,5-1,0 м на расстояние 10-20 м;

– прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава;

– темповые выпрыгивания из глубокого приседа;

– прыжки в положении ноги вместе через партнера сгибать ноги;

– прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено;

– скоростные прыжки на одной ноге по прямой линии;

– стоя, ноги врозь, руки слегка отведены назад. Присесть, а затем со взмахом рук вперед-кверху прыгнуть вверх;

– прыжки на двух и одной ноге с давлением руками на плечи партнера стоящим сзади;

– то же упражнение, но с помощью партнера за талию;

– прыжки на двух ногах вдвоем с опорой руками на плечи, поочередным давлением на плечи партнера;

– в положении среднего выпада толчком обеих ног в низком прыжке быстрая смена положения ног, постепенно добавлять амплитуду и частоту движений, тоже с гантелями в руках;

– прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах;

– прыжки на двух ногах через препятствия, постепенно увеличивая расстояние между ними и их высоту;

– зигзагообразные прыжки на двух или одной ногах через конусы (8 конусов в шахматном порядке на расстоянии 50-60 см друг от друга);

– подскоки вперед и вверх с отягощением;

– запрыгивание на возвышение с отягощением в руках;

– спрыгивание с возвышения (35-45 см) на пол с последующим выпрыгиванием вверх.

с) упражнения для рук с весом собственного тела:

– падение вперед на кисти рук из положения стоя на коленях. Встать на колени, вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть лицом вперед. В момент касания ладонями ковра за счет упругого сгибания рук в локтевых суставах сначала замедлить, а потом приостановить падение и лечь на ковер. То же из положения стоя на коленях, руки за спиной;

– падение вперед на кисти рук из положения основной стойки. Вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть вперед, амортизируя падение руками. То же с прыжком из положения стоя на широко расставленных ногах, стоя ноги вместе;

– падение назад на кисти рук из положения основной стойки с поворотом на 180°. Руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловище. Как только тело окажется под углом 60° по отношению к ковра, сделать резкий поворот кругом налево

- (направо). Закончить упражнение в положении грудью вниз, амортизируя падение руками;
- падение вперед на кисти рук из положения основной стойки с прыжком. Принять основную стойку, вытянуть руки вперед ладонями вниз, слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть вперед, приземляясь на руки и грудь;
 - падение назад на кисти рук из положения основной стойки с поворотом на 180° с прыжком. Слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть назад-вверх. В полете развернуться грудью к коврику и приземлиться на руки и грудь;
 - отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой;
 - в упоре лежа переступанием рук последовательное разведение рук шире плеч и возвращение назад;
 - передвижение на руках «отпрыгиванием», ноги поддерживает партнер;
 - отжимание от пола за 5 секунд;
 - отжимание от пола с отрыванием ног и рук с хлопком ладонями;
 - стоя лицом к гимнастической стенке ноги на ширине плеч, слегка согнутыми руками взяться за рейку на уровне груди хватом снизу. Быстро, максимально напрягаясь, оказывать давление руками вверх к себе в течение 4-5 секунд;
 - дзюдоисты, напрягаясь, упираются руками друг другу в плечи. Один из них, расслабляясь, резко приседает и выполняет захват туловища или ног. Вначале упражнение выполняется без отрыва партнера от коврика, а затем с отрывом;
 - лазание по наклонной гимнастической скамейке на скорость.
- d) акробатические упражнения:
- кувырок вперед из упора присев в группировке: в положении лежа на спине – быстрая группировка с захватом голени руками; из приседа – садясь, пережат назад в группировку до касания коврика лопатками, обратным движением – пережат в и.п.; из упора присев – выпрямляя ноги и поднимая таз, перенести тяжесть тела на руки (до потери равновесия вперед);
 - серия кувырков вперед в группировке, добиваясь слитного выполнения движений (без пауз между отдельными кувырками);
 - кувырок вперед из упора присев. Конечное положение – сидя, скрестив голени;
 - кувырок вперед в группировке с последующим прыжком со взмахом руками вверх и приземлением в присед и кувырком вперед и так далее. То же, но прыжок с поворотом на 180° и 360°;
 - кувырок вперед из основной стойки, не сгибая ног;
 - кувырок вперед из стойки с одной ногой впереди;
 - длинный кувырок вперед. И.П.: полуприсед, руки отведены назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить кувырок в группировку. Стремиться делать упор руками как можно дальше от ног. Фаза полета в данном варианте отсутствует;
 - кувырок прыжком. И.П.: прыжок вперед с приземлением на руки и последующим кувырком вперед полуприсед, руки назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить в группировку;

- кувырок через постепенно увеличивающееся пространство, определяемое соответствующими линиями (предметами);
 - кувырок прыжком в длину через невысокое препятствие (партнеры, манекены);
 - кувырки прыжком в высоту через коня поперек, через козла разной высоты, через стул, через партнера;
 - кувырок назад в группировке из упора присев. В качестве подводящего упражнения для овладения навыком постановки рук на опору можно использовать следующее: стоя у стены и опираясь на нее лопатками, быстрым движением ставить руки ладонями на стену у головы;
 - кувырок назад через плечо из седа с прямыми ногами перекатом назад с последовательным сгибанием и разгибанием ног в тазобедренных суставах и отведением головы влево (вправо). Перекат выполняется, прогнувшись через плечо до упора лежа на бедрах;
 - кувырки назад из разных И.П. (стойка ноги врозь, стоя согнувшись, стоя на коленях и так далее);
 - связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
 - кувырки назад из разных И.П. с выходом в различное конечное положение (стойку на одном колене, стойку на руках, о.с. и так далее);
 - встать на мост с помощью рук из положения лежа на спине;
 - качание моста с помощью рук, стоя спиной к коврику: вперед-назад; на правую и левую половины лба;
 - упражнение усложнить, скрестив руки на груди;
 - качание моста с помощью рук, стоя грудью к коврику: вперед-назад; вправо-влево;
 - упражнение усложнить, держась руками за ноги;
 - перекидывание на мост вперед: с помощью рук, опирающихся о ковер; кисти рук на затылке;
 - качание моста спиной к коврику, вперед – подпрыгивая; назад до лопаток; с помощью рук, держа руки на груди;
 - перекидывания на мосту (назад и вперед, держась за ноги партнера);
 - перекидывания на мосту (назад и вперед с помощью партнера и самостоятельно);
 - забегания вокруг головы вправо и влево;
- е) подвижные игры и эстафеты.

Объем недельной нагрузки, при длительности тренировочного занятия два академических часа, составлял три тренировки в неделю, где упражнениям из разработанного нами комплекса отводилось от 25 до 40 минут.

Упражнения по общей физической подготовке использовались в подготовительной и основной частях тренировочных занятий дзюдоистов, упражнения по специальной физической подготовке применялись в основной части тренировки. При выполнении дзюдоистами данных упражнений акцент вначале делался на правиль-

ность движений, а в последующем – на правильность и быстроту выполнения упражнений.

Полученные средние данные об общей физической подготовленности дзюдоистов контрольной и экспериментальной группы в предварительном тестировании показали, что во всех тестах отсутствуют статистически достоверные различия между группами (таблица 1).

Тестирование, проведенное на окончание опытной работы, показало, что у дзюдоистов экспериментальной группы отмечен достоверно более высокий уровень общей физической подготовленности, чем у дзюдоистов контрольной группы. Это следует из того, что они показали более высокие результаты во всех контрольных испытаниях (таблица 2).

Динамика средних результатов дзюдоистов в группах непосредственно в каждом из тестов в ходе педагогического эксперимента выглядит следующим образом. В прыжке в длину с места улучшение среднего результата в экспериментальной группе составило 9,3 %, в контрольной группе – 4,9 %.

Таблица 1

Данные тестирования ОФП дзюдоистов на начало опытной работы

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
Бег 20 м, (с)	2,67±0,03	2,69±0,03	>0,05
Прыжок в длину с места, (см)	182,4±4,6	180,7±4,7	>0,05
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа, (кол-во раз)	21,7±1,2	21,4±1,3	>0,05
Бросок набивного мяча сидя, (см)	616,2±8,3	613,8±8,1	>0,05

Таблица 3

Данные тестирования ОФП дзюдоистов на окончание опытной работы

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
Бег 20 м, (с)	2,48±0,02	2,34±0,02	<0,05
Прыжок в длину с места, (см)	191,3±4,4	197,5±4,3	<0,05
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа, (кол-во раз)	28,2±1,2	31,9±1,2	<0,05

Наиболее высокие значимые результаты были показаны дзюдоистами экспериментальной группы в сгибании и разгибании рук в упоре лежа и броске набивного мяча сидя, где они повысились на 49,1 и 18,8 % соответственно, в контрольной группе – на 30 и 10,1%.

За время педагогического эксперимента у дзюдоистов экспериментальной группы значительно улучшился средний результат в тесте «Бег на 20 м с места» – на

13 %, у дзюдоистов контрольной группы улучшение было зафиксировано на уровне 7,1 %.

На начальном этапе педагогического эксперимента также не наблюдалось достоверно значимых статистических различий между результатами групп по специальной физической подготовленности дзюдоистов.

На окончание опытной работы дзюдоисты экспериментальной группы превзошли своих сверстников контрольной группы по результатам обоих тестов (таблица 3).

Таблица 3

Динамика результатов СФП дзюдоистов в ходе опытной работы

Контрольные испытания	Время проведения	Группы		Р
		К.Г.	Э.Г.	
10 бросков манекена, (с)	Начало	<u>21,35±0,12</u>	<u>21,42±0,13</u>	>0,05
	Окончание	20,53±0,11	19,39±0,11	<0,05
8 бросков «прогибом», (с)	Начало	<u>22,77±0,18</u>	<u>22,86±0,19</u>	>0,05
	Окончание	21,44±0,16	20,12±0,15	<0,05

Так, относительный прирост в 10 бросках манекена на время составил в экспериментальной группе 10,5 %, в контрольной группе – 5,3 %.

Время 8 бросков «прогибом» у дзюдоистов экспериментальной группы улучшилось на 12,0 %, в то время как у дзюдоистов контрольной группы данный показатель уменьшился на 5,8 %.

Таким образом, результаты, полученные в ходе педагогического исследования, экспериментально подтверждают эффективность использования в тренировочном процессе дзюдоистов разработанного нами комплекса средств развития у них физических качеств. Развитие различных физических качеств у дзюдоистов, занимающихся на тренировочном этапе подготовки, должно происходить в тесной связи с положительным переносом, так чтобы, развивая одно физическое качество способствовать развитию и другого.

Литература

1. Бавыкин Е. А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах // Теория и практика физической культуры. 2014. № 2. С. 20-22.
2. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.В. Ерегина [и др.] // Национальный союз дзюдо. Москва : Советский спорт, 2006. 212 с.
3. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств). Москва : Лептос, 1994. 368 с.
4. Пашинцев В. Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года: монография. Москва : Спорт, 2016. 208 с.
5. Югай К. В. Силовые способности, обуславливающие эффективность захвата, у дзюдоистов различной квалификации // Теория и практика физической культуры. 2014. № 5. С. 79-80.

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ПСИХОДВИГАТЕЛЬНЫМ КАЧЕСТВАМ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

CHARACTERISTIC REQUIREMENTS FOR THE MENTAL AND MOTOR QUALITIES OF A POLICE OFFICER

Панферов Роман Геннадьевич

кандидат юридических наук

преподаватель кафедры физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Panferov Roman Gennadyevich

Ph. D.

lecturer of department of physical training and sport

faculty of training of investigators

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

Orel, Russia

Аннотация. В рамках профессионально-прикладной физической подготовки курсантов обеспечиваются пути реализации общекультурных компетенций, формируются необходимые профессионально-прикладные и специализированные компетенции, знания, обеспечиваются адаптация и функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам этой деятельности, развиваются, а затем и поддерживаются на должном уровне те психические и физические (двигательные) качества (способности) человека, к которым предъявляет соответствующие требования конкретная профессиональная деятельность, и осваиваются характерные (специальные) для нее двигательные умения и навыки.

В целях повышения физической и спортивной подготовленности курсантов в полной мере могут использоваться различные формы проведения занятий по физической подготовке: утренняя физическая зарядка, спортивно-массовые мероприятия, спортивная тренировка в процессе подготовки к соревнованиям по служебно-прикладным видам спорта (дзюдо, борьба самбо, бокс, рукопашный бой, служебный биатлон, преодоление полосы препятствий со стрельбой).

Abstract. Within the framework of professionally applied physical training of cadets, ways of implementing general cultural competencies are provided, the necessary professionally applied and specialized competencies, knowledge are formed, adaptation and functional stability of the body to unfavorable conditions and factors of this activity are ensured, those mental and physical (motor) qualities (abilities) of a person to which the corresponding requirements of a specific professional activity are developed and then maintained at the proper level, and the motor skills characteristic (special) for her are mastered.

In order to increase the physical and athletic fitness of cadets, various forms of physical training classes can be fully used: morning physical exercises, mass sports events, sports training in preparation for competitions in service-applied sports (judo, sambo wrestling, boxing, hand-to-hand combat, service biathlon, overcoming obstacle courses with shooting).

Ключевые слова: физическая подготовка; психофизика; прикладная физическая подготовка; Министерство внутренних дел (МВД) России; педагогика.

Keywords: physical training; psychophysics; applied physical training; the Ministry of

Internal Affairs of Russia; pedagogy.

Прикладные психофизические качества – это широкий перечень необходимых для конкретной профессии прикладных физических и психических качеств, которые формируются в процессе занятий различными видами спорта, а также при выполнении каких-либо упражнений.

Прикладные физические качества – это быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость, которые нужны во многих видах профессиональной деятельности. Для качественного выполнения той или иной работы, специалистам, как правило, требуется или высокий уровень общей выносливости, или быстрота, ловкость, или же сила некоторых групп мышц. Необходимо заблаговременно концентрировать внимание на формировании прикладных качеств в рамках физического воспитания и в процессе профессиональной деятельности развивать их до требуемого уровня.

Физическая подготовка, являясь одной из составляющих современной подготовки сотрудника полиции (наряду с правовой, служебной и огневой) имеет ряд методологических проблем. Научные и объективные данные явно свидетельствуют о том, что уровень подготовки выпускников системы МВД России не соответствуют современным требованиям, предъявляемым к сотруднику полиции ведомственными нормативно-правовыми актами.

Как известно, условно всех выпускников высших образовательных учреждений системы Министерства внутренних дел (МВД) России можно разделить на две больших группы. Необходимо отметить, что данное деление именно условно и служит, пожалуй, лишь для целей настоящей статьи, а именно для уяснения разницы между различными группами сотрудников и, соответственно, уяснения причин их относительной «недоразвитости» в плане физической подготовки, а также, причин этих «отсталостей».

В настоящее время каждый вид профессии предъявляет особые требования к физическим и психическим качествам работника. Любая трудовая деятельность базируется на непрерывном приеме и анализе какой-либо информации. Прием этой информации объединен с превалирующей нагрузкой на определенные анализаторы (зрительные, слуховые, двигательные и другие) и связан со многими психическими процессами (внимание, память, оперативное мышление, нервно-эмоциональное напряжение и другое).

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.

Возрастные изменения неизбежно влекут за собой и изменения в состоянии организма, влияют на его физическое развитие, выносливость, существенно снижая

ее [1]. В тоже время, путем использования регулярных тренировок в системе служебной подготовки возможно замедление физиологических процессов старения. Однако очень важно отметить, что результативность таких тренировок зависит от правильного построения процесса обучения и подбора физических нагрузок, поскольку, после 30 лет в наибольшей степени ухудшаются показатели, характеризующие развитие быстроты. Соответственно, при разработке занятий в системе служебной подготовки с обучающимися указанного возраста необходимо учитывать данный факт и подбирать такой комплекс упражнений, который будет препятствовать указанному естественному процессу. Для этого хорошим эффектом обладает сочетание силовых и беговых нагрузок, а также введение в программу обучения достаточного количества подвижных игр.

Также с возрастом происходит утрата гибкости, вследствие чего в учебном процессе должны занимать значительное место такие упражнения, которые направлены на растягивание и расслабление.

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 – «компетентностна» даже тогда, когда это понятие не являлось ключевым в образовании и профессиональной подготовке.

Одним из принципов физической подготовки является систематичность, под которой понимается необходимое чередование физических нагрузок и отдыха. Система физической подготовки, в которой в полной мере соблюдается данный принцип, может называться эффективной. Отсутствие необходимой нагрузки, либо длительные интервалы отдыха, не обеспечивают достаточную тренированность курсантов, а перенапряжение организма, либо отсутствие времени на полноценный отдых, приводит к превышению возможностей организма и, как следствие, к срыву адаптации.

Анализируя вышеуказанные признаки и уровень их выраженности в конкретной профессиональной деятельности, представляется возможным определить ее характерные требования к психическим и двигательным качествам работника.

Кроме того, своеобразие рабочих движений, которые необходимо выполнять в процессе конкретной профессиональной деятельности обуславливает ее специфические психофизиологические воздействия на организм.

Внешние условия также оказывают влияние на характер профессиональной деятельности. Под ними имеется в виду сопровождающее влияние каких-либо факторов, усложняющих трудовой процесс.

Неблагоприятные внешние условия, в том числе и производственные (гипоксия, неудобная рабочая поза, укачивание и другое), порождают дополнительное напряжение функций организма и оказывают негативное влияние на процесс трудовой деятельности.

В связи с этим, представляется необходимым профилировать процесс физического воспитания при подготовке к профессиональной деятельности, с помощью сочетания общей и профессионально-прикладной физической подготовки [1].

Поэтому необходимо выстраивать, как и любую педагогическую деятельность (изучение ударной техники именно педагогическая деятельность, так как направлена на изучение не только непосредственно ударов, но и на укрепление общепсихической и общефизической подготовленности будущего сотрудника практических органов внутренних дел), по определенным этапам.

Стоит отметить, что общая физическая подготовка является важным элементом успешного выполнения профессиональных обязанностей. Она оказывает влияние на такие факторы физической работоспособности, как состояние здоровья, уровень общего физического развития, уровень аэробной и анаэробной мощности функциональных систем организма, силы, мышечной выносливости и так далее.

Научные исследования в данной сфере показывают, что профессионально-прикладная физическая подготовка существенно влияет на повышение качества профессионального обучения, и благодаря ей существенно сокращаются сроки овладения профессиональными навыками, а также создаются предпосылки для устойчивой и высокой работоспособности. Профессионально-прикладная физическая подготовка способствует повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижению заболеваемости, и наконец, повышает уровень профессионального долголетия кадрового состава работников.

В соответствии с Приказом МВД РФ от 18 мая 2012 г. № 521 «О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации», рядовой состав органов внутренних дел Российской Федерации должен иметь навыки, позволяющие качественно, оперативно и в полном размере выполнять должностные обязанности, возложенные на Министерство внутренних дел Российской Федерации, его территориальные органы или подразделения.

У каждой специальности, существующей в органах внутренних дел, есть определенная специфика. В связи с этим, профессионально-прикладная физическая подготовка для каждой из них различна.

При постоянном использовании в повседневной профессиональной деятельности компьютерной техники необходима также тонкая и точная координация пальцев рук. Кроме того, работа за компьютером отличается монотонностью, поэтому дознаватель должен отличаться эмоциональной стабильностью, так как монотонность деятельности вызывает большую напряженность зрительных и слуховых анализаторов.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что в процессе физического воспитания целесообразно учитывать особенности профессии. Необходимо приме-

нять системный подход к использованию всех средств, методов и форм, при помощи которых уровень развития профессионально значимых качеств сотрудников будет максимально приближен к необходимым параметрам.

Литература

1. Карпов А. Г., Овечкин Д. Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших учебных заведений МВД России в условиях сбивающих факторов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 115-118.

УДК 796.011.3+378

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ****SOME ASPECTS OF SERVICE-APPLIED PHYSICAL TRAINING IN THE INTERNAL AFFAIRS
BODIES OF RUSSIA****Хромова Елизавета Павловна**

слушатель

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

student

*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 статье рассматриваются актуальные вопросы специальной физической подготовки сотрудников, курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел (МВД) России. Проводится характеристика основных направлений данной подготовки, выделяют их преимущества и недостатки. Служба в полиции требует значительного 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. The article deals with topical issues of special physical training of employees, cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The main directions of this training are characterized, their advantages and disadvantages are highlighted. Serving in the police 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 and abilities 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 органов внутренних дел (ОВД); боевые приемы борьбы; служебно-боевые задачи; волевые качества.

Keywords: physical training; police officers; combat fighting techniques; service and combat tasks; strong-willed qualities.

Одним из востребованных и наиболее актуальных направлений в вопросе совершенствования деятельности и статистических показателей органов внутренних дел является все большее усовершенствование физической подготовки, как в образовательных организациях Министерства внутренних дел (МВД) России, так и в органах внутренних дел (ОВД). Развитие подобных умений необходимо для улучшения навыков сотрудников полиции по более оперативному решению стоящих перед ними служебных задач, усовершенствованию личных физических качеств, освоению боевых приемов борьбы и их более эффективному выполнению. Несомненно, помимо общих задач, направленных на поддержание и укрепление состояния человека в целом, физическая подготовка должна иметь профессионально-прикладной характер [1, с. 51; 3, с. 61].

В специальной литературе, под профессионально-прикладной физической подготовкой понимают использование комплекса избирательно подобранной совокупности средств и методов физической культуры с целью подготовки к профессиональной деятельности, в том числе специально-направленного обучения сотрудника активному применению физической силы в условиях несения службы, особенно в случае столкновения с опасностью в лице преступного элемента.

Впервые идея об использовании опыта, накопленного во всеобщей физической подготовке, для обучения человека и приспособления его к служебной деятельности, была обозначена еще в 1891 году российским антропологом, создателем научной системы физического воспитания П. Ф. Лесгафтом. В своих трудах по антропологии он высказывал следующую мысль, которая очевидно касается рассматриваемого нами вопроса: «Вводя физическое образование в профессиональную школу, мы имеем в виду достичь искусства в ремесле».

Так или иначе, нужно заметить, что на сегодняшний день профессионально-прикладная физическая подготовка занимает значительное место в системе образования Российской Федерации, поддерживает на должном уровне физические качества сотрудников, необходимых для выполнения служебно-прикладных задач. Только при достижении полицейскими высокого уровня необходимых для выполнения служебных обязанностей профессиональных качеств, умений и навыков в ходе занятий по профессионально-прикладной физической подготовке, будет возможно увеличение длительности их работоспособности, выносливости в нестандартных ситуациях [2, с. 26; 4, с. 189; 5, с. 9].

Учитывая, что по вопросу совершенствования и качества физической подготовки сотрудников ОВД на сегодняшний день существует немало проблем

и недостатков, говорить о необходимости повышения её уровня приходится регулярно.

Более качественное и эффективное обучение профессиональным двигательным навыкам, с направленностью на их дальнейшее развитие и поддержание, что в первую очередь необходимо для умелого и своевременного выполнения возложенных на сотрудника ОВД обязанностей в условиях сложной оперативной обстановки. Именно в ситуациях, когда приходится встречать реальное сопротивление со стороны правонарушителей, даже действующие сотрудники зачастую оказываются неспособны применить физическую силу должным образом. Именно для того чтобы предотвратить подобное явление и необходимо улучшение качества обучения правоохранителей ещё на первоначальных этапах их служебной подготовки, в том числе и в образовательных организациях МВД России.

Обучение сотрудника полиции навыкам применения боевых приёмов борьбы, их дальнейшее совершенствование в условиях, приближенных к реальности. Только так можно достичь высоких результатов и непринужденности при их выполнении. В данную группу задач можно отнести и формирование в сотрудниках ОВД чувства самосохранения и следования правилам личной безопасности в тех ситуациях, когда их жизнь и здоровье ставятся в опасность из-за сопротивления нарушителей [6, с. 185].

Морально-психологическая подготовка лиц, регулярно сталкивающихся со сложностями в оперативно-служебной обстановке. Психологические перегрузки в деятельности сотрудников полиции также имеют место быть, а потому необходимо заниматься и саморегуляцией своего сознания для формирования должного поведения в конкретных условиях службы. Например, на занятиях по физической подготовке, когда требуется выполнение боевых приёмов борьбы, необходимо создавать обстановку, приближенную к реальной. Для формирования должного морального сознания эффективно чтение соответствующей специальной литературы, в том числе, и психологической направленности, связанной с влиянием человеческих мыслей на их деятельность.

Тем не менее, как бы печально это не звучало, но на сегодняшний день, не всегда, получается, говорить о положительном качестве физической подготовленности сотрудников ОВД. Напротив, зачастую она оказывается даже ниже, чем у лиц, совершающих преступления, которым как раз и приходится оказывать сопротивление. Мы считаем, что причина этому кроется именно в недостаточности умений и навыков по применению боевых приёмов борьбы. Кроме того, мало знать основные аспекты, касающиеся их выполнения. Для эффективности необходимо как регулярно поддерживать их на должно-высоком уровне, так и стремиться к совершенствованию.

Применение боевых приёмов борьбы в служебной деятельности стало обыденным явлением, так как правонарушители с каждым годом становятся менее сдержанными и более агрессивными. Такое применение физической силы безусловно связано с причинением телесных повреждений правонарушителям, а в некоторых ситуациях может идти речь и об угрозе жизни и здоровью. Таким образом, основной задачей является грамотное применение физической силы

в отношении правонарушителя, минимизация ущерба жизни и здоровью, оказание первой помощи лицу в отношении которого применили физическую силу.

В силу того, что не всегда одинаково стабильно верно полицейские реализуют приёмы задержания, возникает необходимость в поиске новых методов и путей по пересмотру в сторону улучшения всей системы физической подготовки сотрудников ОВД. И если в каких-то случаях возможного преимущества удастся добиться благодаря общим физиологическим качествам человека (рост, вес, телосложение), то при значительном увеличении сопротивления, оказываемого правонарушителем, применение боевых приемов борьбы без должных навыков может привести к риску получения травм. Так или иначе, без должного развития физической силы невозможно правильно использовать на практике приемы рукопашного и иного боя.

Так, исходя из положений, закреплённых в Федеральном законе «О полиции» от 7 февраля 2011 г. №3-ФЗ, сотрудник полиции имеет право на применение физической силы в отношении лиц, совершивших правонарушение. Для конкретизации данного положения и обозначения конкретных ситуаций, когда, это возможно, обратимся к ст.20 гл.5 указанного закона. Среди них случаи, возникшие при:

- задержании лиц, нарушивших законодательство;
- пресечении противоправных деяний;
- сопровождении правонарушителей в отдел полиции;
- необходимости преодоления противодействия законным требованиям сотрудника ОВД.

Кроме того, полицейские вправе применять физическую силу во всех случаях, когда разрешено применение специальных средств и огнестрельного оружия.

Если проанализировать назначение боевых приемов борьбы, то можно прийти к выводу о том, что все они призваны противостоять физическому сопротивлению противника, группы противников, а также вооружённому нападению. Помимо этого важно понимать, что они будут допустимы и тогда, когда их применение окажется крайне необходимым и единственно верным и возможным выходом из сложившейся ситуации [7, с. 24; 8, с. 111].

Боевые приемы борьбы обычно сопровождаются нанесением ударов:

- ногами (снизу носком, подъемом стопы, коленом в область паха, нижнюю часть живота, пяткой по верхнему своду стопы и др.);
- руками (сверху, снизу, прямой, локтем, ребром ладони, сбоку, наотмашь кулаком и другое);
- головой (в лицо, в живот и другое);
- защита от ударов.

В рамках обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы и при совершенствовании их физических умений и навыков очень часто возникает проблема неправильного восприятия ими информации, поскольку занятия проходят в благоприятных условиях (спортивный зал), где довольно сложно представить реальное нападение правонарушителя. В подобной обстановке полицейский не принимает информацию в полном объеме, а, если, и воспринимает, демонстрируя хорошие показатели, то, это не значит, что в стрессовой ситуации сотрудник, слушатель,

курсант также безупречно выполнит какой-либо прием. Как показывает практика, положительная тенденция в этих условиях сводится к минимуму.

Анализируя практический опыт, при изучении боевых приемов борьбы сотруднику, слушателю, курсанту необходимо смоделировать стрессовую ситуацию, в которой сотрудник окажется в шоковом положении сознания. Исключительно состояние (пусть и искусственно созданного) стресса способствует тому, что сотрудники начинают активизировать своё внимание, волю, силу, ловкость и иные физические качества, которые способствуют более эффективному воздействию на нарушителей.

Что же касается образовательных организаций МВД России, то в них хотя и уделяется куда больше внимания дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка», чем в территориальных органах ОВД, но все же ее уровень не в полной мере близок к идеалу. Именно поэтому от преподавателей требуется проявление немалой оригинальности в процессе обучения курсантов и слушателей по продумыванию модели и плана занятия таким образом, чтобы оно было многоаспектно, интересно, имело приближенность к реальным условиям, а полученные навыки легко запоминались и оставались в мышечной памяти обучаемых.

Кроме того, в процессе проведения занятий необходимо выстраивать их так, чтобы минимизировать травматизм. Такой многоаспектностью и отличается процесс обучения от непосредственного выполнения боевых задач в реальной обстановке. От того, насколько качественной была подготовка, будет зависеть успешность применения физической силы при противоборстве по отношению к сотруднику полиции в той или иной оперативно-служебной ситуации.

Многие исследователи данного вопроса приходят к выводам о том, что проверка навыков обучающихся по освоению боевых приемов борьбы, полученных в рамках профессионально-прикладной физической подготовки, наиболее эффективна в спарринге. Это обусловлено тем, что спарринг позволяет выработать эмоциональную и психологическую готовность оперативно реагировать на стрессовые факторы и со временем привыкнуть к ним. Так или иначе, данная форма контроля способствует формированию целого багажа волевых качеств сотрудника. Она может проявляться как в некоторой степени обусловленном варианте (когда преподаватель ставит конкретную задачу), так и в совершенно вольном стиле, при отсутствии установок и при наличии свободы выбора тех или иных разрешенных способов противодействия [9, с. 148].

Для того, чтобы техника того или иного боевого приема борьбы была правильно воспринята обучающимся, необходимо уделять внимание в тренировочном процессе таким моментам как:

- уяснение каждого элемента техники выполнения приема;
- их повторение и запоминание;
- повторение техники в целом;
- регулярное закрепление полученного навыка;
- доведение до автоматизма, усовершенствование;
- работа в паре с обращением внимания на технику выполнения, выполнение поставленных преподавателям задач;

– закрепление изученного, ведение спарринга с постоянным уменьшением обусловленности задач, переход к свободному поединку.

Нужно сказать, что полицейский должен развивать в себе множество качеств: как физических, так и психологических. Только при их наличии будет возможно трезво оценивать складывающиеся ситуации на службе, принимать верные решения и активно противостоять преступному элементу. Напротив, регулярные сомнения в самом себе, неумение овладевать своими страхами и сдерживать поток лишних мыслей, недостаточно прочные и отработанные знания и навыки по физической подготовке, неуверенное применение боевых приёмов борьбы на практике, неверное восприятие сложившихся ситуаций может привести к трагическим последствиям [4, с. 189; 7, с. 24].

Таким образом, нами были проанализированы и выявлены основные проблемы, касающиеся вопросов профессионально-прикладной служебной подготовки в ОВД, а именно применения физической силы и боевых приемов борьбы в условиях оперативной обстановки, а также способы их решения и рекомендации по усовершенствованию навыков и умений полицейских в рассматриваемой теме. Нужно сказать, что деятельность правоохранителей системы МВД России преимущественно опирается на тот уровень, который они достигли именно в физической подготовке. Нормативно закреплено множество однозначных требований, предъявляемых к уровню получаемых полицейскими профессиональных качеств, умений и навыков. Тем не менее, на практике все обстоит гораздо хуже – в территориальных органах и подразделениях полиции реальная физическая подготовленность сотрудников не в полной мере соответствует поставленным перед ними задачам. Следовательно, крайне важно осуществлять регулярное, непрерывное совершенствование процесса физической подготовки, сотрудников правоохранительных органов России.

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 (г. 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 (г. Орел, 02 июня 2010 г.)*. 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 (г. Ростов-на-Дону, 10 февраля 2017 г.)*. В 2 ч. Ростов н/Д : РЮИ МВД России, 2017. Ч. 1. С. 24-31.

8. Кузнецов М. Б. Роль физической культуры и спорта в формировании толерантного поведения 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, 2016. С. 111-115.

9. Пахомов В. И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // *Наука-2020*. 2021. № 4 (49). С. 148-158.

УДК: 796.01/.09

**О НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОПЕРАЦИИ****ON THE NEED TO IMPROVE THE PHYSICAL HEALTH OF EMPLOYEES OF INTERNAL
AFFAIRS BODIES IN THE CONDITIONS OF SPECIAL OPERATIONS****Губенков Андрей Олегович***кандидат юридических наук**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***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***Колмыков Илья Александрович***курсант**Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России**имени В. В. Лукьянова**г. Орел, Россия***Kolmykov Ilya Aleksandrovich***cadet**Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia**Orel, Russia*

Аннотация. В настоящей статье рассматриваются отдельные аспекты формирования физического здоровья сотрудников органов внутренних дел, уделяется особое внимание необходимости самостоятельного физического воспитания. Автор утверждает о эффективности постоянных физических нагрузок. Он приходит к выводу, что постоянные физические нагрузки способствуют повышению эффективности осуществления профессиональной деятельности в условиях специальной военной операции. Новые условия введения преступной деятельности, использования помощи зарубежных стран, применение современного типа вооружения, техники и тактики оказывают негативное влияние на физическое состояние сотрудников. Всестороннее изучение активизации деятельности нового типа преступных группировок на территории Донецкой Народной Республики (ДНР), Луганской Народной Республики (ЛНР), Запорожской и Херсонской областях, направленных на подрыв конституционного строя Российской Федерации, требуют переосмысления стандартов физического состоянию сотрудников.

Abstract. This article examines certain aspects of the formation of the physical health of

employees of internal affairs bodies, pays special attention to the need for independent physical education. The author claims about the effectiveness of constant physical activity. He comes to the conclusion that constant physical exertion contributes to improving the efficiency of professional activity in the conditions of a special military operation. New conditions for the introduction of criminal activity, the use of assistance from foreign countries, the use of modern weapons, equipment and tactics have a negative impact on the physical condition of employees. Comprehensive study of the activation of a new type of criminal groups on the territory of the Donetsk People's Republic (DPR), Luhansk People's Republic (LPR), Zaporozhye and Kherson regions, aimed at undermining the constitutional order of the Russian Federation, they require rethinking the standards of the physical condition of employees.

Ключевые слова: *сотрудники; органы внутренних дел; физическое здоровье; нагрузки, физическое воспитание.*

Keywords: *employees; internal affairs bodies; physical health; exercise; physical education.*

Агрессивная деятельность украинских властей при поддержке военной инфраструктуры НАТО, направленная на продвижение к границам Российской Федерации несут угрозу национальной безопасности России. Политика насилия, угрозы целостности нашей страны, нарушения дипломатических рычагов урегулирования не обоснованного давления на Россию привели к ситуации проведения специальной военной операции (далее-СВО).

На территории современной Украины с 2013 года активно развивается неонацизм, направленный на стерилизацию общественного сознания, уничтожения идеологических предпочтений, убеждений, взглядов, тем самым он предполагает создания нового типа общественного сознания – идеология расовой уникальности. Расовая уникальность имеет негативное и не справедливое отношение к русскому народу. Как справедливо отмечают А. В. Ананьев и Е. В. Ананьева украинский тип неонацизма направлен на манипуляцию общественного сознания при помощи дезинформации и постановочных фейков, широко распространяемых западной пропагандистской машиной [1, с. 46]. Цель создания такого общества – ухудшение взаимоотношений между соседними государствами, что предполагает угрозу для России.

В своем обращении от 24 февраля 2022 года Президент Российской Федерации Владимир Путин указал на причины проведения специальной военной операции на Украине: «Для США и их союзников это так называемая политика сдерживания России, очевидные геополитические дивиденды. А для нашей страны – это в итоге вопрос жизни и смерти, вопрос нашего исторического будущего как народа. И это не преувеличение – это так и есть. Это реальная угроза не просто нашим интересам, а самому существованию нашего государства, его суверенитету. Это и есть та самая красная черта, о которой неоднократно говорили. Они ее перешли» [2, с. 164].

Зарубежные страны, среди которых: США, Великобритания, Япония, Южная Корея, Тайвань, Сингапур, Филиппины, Бруней и Индонезия без обоснованно осудили Россию за начало СВО и начали политику гонения русского народа. В средствах массовой информации зарубежных стран началась политика дискредитации и притеснение российских граждан, русского языка. Во многих странах граждан Российской Федерации начали выгонять из отелей, ресторанов, появились лозунги, призывающие к истреблению россиян, что является нарушением Резолюции № 3379

Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций, однако мировое общество не реагирует на данное явление [3, с. 105].

Таким образом, подтверждается необходимость проведения СВО, которая направлена на защиту, как целостности нашей страны, так и защиты граждан Российской Федерации.

С момента вхождения ДНР, ЛНР, а также Херсонской и Запорожской областей в состав России как четырех отдельных субъектов возникла необходимость повышения физического здоровья сотрудников органов внутренних дел. Это обусловлено повышенной степенью опасности деятельности преступных группировок на вышеуказанных территориях. Деятельность преступных группировок и национальных батальонов в первую очередь направлена на повреждение объектов жизнеобеспечения, сбыт наркотических и психотропных веществ, насильственных захват власти, диверсии и тому подобное. Как утверждает директор Бюро военно-политического анализа А. Е. Михайлов диверсанты, остающиеся на освобожденных территориях, в ходе военной спецоперации, уже стали серьезной проблемой, поскольку на поиск и привлечение к уголовной ответственности участников диверсионных групп, могут уйти годы [4, с. 48]. По его словам, на новых территориях Российской Федерации находится значительное количество нацбатальонов и диверсионных групп, сформированные в основном из молодых и фанатичных людей. У данных группировок хорошая подготовка и вооружение, они используют зарубежную тактику планирования и совершения противоправных действий. В их распоряжение также могут находиться разведывательные беспилотные летательные аппараты и беспилотные летательные аппараты с барражирующими боеприпасами.

На сегодняшний день острой остается проблема, связанная с увеличением заболеваний. Служба в таких условиях предполагает большие физические и психологические нагрузки на организм сотрудника органов внутренних дел (ОВД). При осуществлении профессиональной деятельности сотрудники должны умело противостоять не только преступникам, но и своим психологически барьерам, стрессам, усталости, то есть факторам, напрямую влияющие на физическое состояние и физическое здоровье сотрудника. Постоянные стрессовые ситуации, проблемы со сном вызывают такие физические болезни как болезни пищеварительной системы, сердечно-сосудистой и ряд других болезней [5, с. 109].

Физическое здоровье – сложная взаимосвязанная совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма, физическую адаптацию и физическую подготовленность личности к осуществлению профессиональной деятельности в различных ситуациях. Каждый из показателей имеет свою совокупность определенных элементов, поэтому в рамках настоящей статьи мы их кратко охарактеризуем.

Физическое развитие – процесс количественного и качественно изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни. Мы должны понимать, что данный показатель физического здоровья может рассматриваться по различным основаниям, например: развитие малолетних детей, несовершеннолетних, совершеннолетних, студентов, курсантов, слушателей, пожилых людей и так далее. Для каждого основания предусмотрены свои критерии оценки, требования

к тренировочному процессу.

Понятие физическое развитие включает такие характеристики как: выносливость, ловкость, быстрота, сила. Под выносливостью понимают – способность организма выполнять значительный объем двигательной деятельности на протяжении определенного периода времени на высоком уровне интенсивности с возможностью организма быстро восстанавливаться от такой деятельности. От работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем зависит уровень общей физической (анаэробной) способности организма выполнять различные виды нагрузок, поэтому в рамках самостоятельной подготовки стоит применять анаэробные упражнения, направленные на повышение данных возможностей. Среди многочисленного перечня анаэробных упражнений самыми простыми и эффективными по-нашему мнению являются – ходьба, бег (трусцой, по лестнице, на длинные дистанции, на лыжах), скандинавская ходьба, плавание, катание на велосипеде, прыжки на скакалке. Достоинством этих упражнений является стимуляция функциональных систем организм и простота их выполнения. Данные упражнения могут быть выполнены даже в домашних условиях. Недостатком же является – быстрое привыкание организма к нагрузкам вследствие чего не развиваются как физические показатели организма, так и физическое здоровье в целом. Рекомендуются чередовать анаэробные упражнения с силовыми, тренировки должны начинаться с легкого бега, в качестве разминки. Усиленная, грамотная и напряженная физическая подготовка положительно скажется на психологическом уровне подготовки личного состава. Наличие физической силы и выносливости, безусловно, повысит психологическую составляющую [6, с. 122].

Ловкость – это умение быстро распределять и концентрировать внимание, без потери ориентации в пространстве, способность оперативно мыслить во внезапно возникших ситуациях, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия. Упражнения, развивающие ловкость: броски теннисного мяча в стену, прыжки на одной ноге с продвижением вперед, жонглирование теннисных мячей, кувырки, прыжки с разворотами. Развивая ловкость, сотрудник развивает концентрацию, логическое мышление, умение перестраивать свои двигательные движения в быстроменяющихся условиях, тем самым, снижает риск причинения себе вреда жизни и здоровью. Развивать ловкость без физической быстроты не представляется возможным, следовательно, нужно уяснить, что же такое физическая быстрота.

Физическая быстрота — это максимальное количество двигательных навыков, которое может сделать сотрудник за определенный временной промежуток. Она зависит от ловкости, силы и выносливости [7, с.123].

Физическая сила — это способность сотрудника использовать мышечную массу для преодоления внешнего сопротивления. Для развития быстроты и силы используют упражнения, направленные на развитие мышечной ткани. Упражнения должны быть динамическими, многоповторными, с минимальным количеством времени на отдых, при этом целесообразно использовать физические способности на 60-70 % от предельных возможностей. Использование физической способности с превышением или уменьшением указанного нами диапазона не позволяет эффективно

развивать физическую силу. Для установления предела физических способностей организма нужно узнать его уровень функционального состояния.

Функциональное состояние – это общий показатель работы биологического объекта. Он состоит из отдельных систем: дыхательной, кровообращения, центральной нервной, сенсорной, пищеварительной. Для составления программ тренировок проводится тестирование сотрудника. Для определения показателей вышеупомянутых систем используют специальные медицинские приборы, которые позволяют сформировать вывод о функциональном состоянии всего организма, так и отдельных его систем. Показатели работы биологического объекта взаимосвязаны с его физической адаптацией [8, с. 120].

Физическая адаптация – процесс, направленный на использование приобретенных количественных и качественных физических навыков в различных ситуациях. Выделяют срочную и долговременную адаптацию. Примером срочной адаптации выступает реакция организма на специфическую обстановку. Сотрудник, который ранее использовал боевые приемы борьбы на протяжении длительного периода времени в критической обстановке может чувствовать резкие сдвиги в деятельности функциональных систем и механизмов, что мешает ему правильно выполнить прием. Долговременная адаптация – это повышение работоспособности сотрудника, при котором уровень общей утомляемости снижается. Физическую адаптацию невозможно представить без физической подготовленности [9, с. 169].

Физическую подготовленность мы раскроем через процесс преодоления сотрудником состояния утомления. Как мы ранее утверждали, долговременная физическая адаптация снижает уровень утомляемости, однако важную роль в этом также играет подготовленность сотрудника. Физическая и психическая утомляемость естественная реакция организма на процесс жизнедеятельности. Утомление – это ответная реакция, которая возникает в результате интенсивной или (и) длительной рабочей нагрузки и проявляется во временном нарушении ряда психических и физиологических функций индивида, а также снижении эффективности и качества труда. 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 [10, с. 101]

Утомление возникает вследствие:

- нарушения рационального режима труда, отдыха и питания;
- длительного перерыва между работой (профессиональная дезадаптация);
- остаточного функционального нарушения (снижение резервов организма) после болезни;
- недостаточного физического развития;
- наличия вредных привычек; недостаточного уровня физической подготовленности.

Для повышения физического здоровья сотрудников ОВД необходимо совершенствовать и развивать:

- выносливость;

- ловкость;
- быстроту;
- силу;
- подготовленность;
- адаптацию сотрудника.

Для успешной работы по данным направлениям необходимо начать прежде всего с анаэробных тренировок, затем постепенно выполнять много повторные тренировки с использованием гантелей, гирь и тому подобное. Стоит отметить, что тренировочный процесс необязательно происходит в специально оборудованных тренажерных залах. От самостоятельных тренировок сотрудники будут иметь хорошую физическую и психическую подготовку. Это связано с возможностью снятия состояния напряженности в процессе физической деятельности. Такая деятельность позволяет снижать вероятность развития сердечно-сосудистых и пищеварительных заболеваний. Данные виды заболеваний самые распространенные последствия переутомления сотрудников.

Таким образом, современные условия жизни и профессиональной деятельности сотрудников ОВД выдвигают серьезные требования к психике и функциональным возможностям человека. Очень часто работа осуществляется на пределе человеческих возможностей. Возникает ситуация, когда за короткий промежуток времени важно принять ответственное и правильное решение, ведущее к серьезным последствиям. Данный вид профессии выдвигает высокие требования к личностным качествам человека и, в первую очередь, к его физическому и психическому здоровью. Высокие профессиональные требования к физическому и психическому здоровью человека обусловили многочисленные исследования по раскрытию резервных возможностей человека для удовлетворения все возрастающих требований практики, вопросам профессионального отбора, восстановления нормальной работоспособности после больших психических и физических нагрузок.

Литература

1. Ананьев А. В., Ананьева Е. В. Страна управляемого неонацизма // *Перспективы. Электронный журнал*. 2022. № 2 (29). С. 26-48.
2. Некрасов Д. В. Специальная военная операция на Украине в контексте теории справедливой войны // *Социально-гуманитарные знания*. 2022. № 5. С. 164-166.
3. Сидорова Т. Ю. Международная информационная безопасность: правовые аспекты и деятельность ООН // *Сибирский юридический вестник*. 2020. № 3 (90). С. 103-108.
4. Васюк А. Г. Сущность подготовки социальных работников к деятельности в современных условиях общества // *Человек. Наука. Социум*. 2022. № 2 (10). С. 32-62.
5. Гуняев Е. В. Психологическая безопасность сотрудника органов внутренних дел в период пандемии (COVID-19) // *Автономия личности*. 2022. № 1(27). С. 107-112.
6. Губенков А. О., Николаев С. А. Общая характеристика содержания и структуры современной системы спортивной подготовки // *Наука-2020*. 2022. № 1 (55). С. 118-124.
7. Хрыков И. С. Актуальные вопросы развития массового спорта // *Наука-2020*. 2022. № 2(56). С. 120-124.

8. Тихонович М. И. *Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121.*
9. Иноземцев С. В. *О некоторых проблемах модернизации и использовании новых технологий в области физической культуры и спорта // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 167-173.*
10. Губенков А. О., Николаев С. А. *К вопросу о формировании и развитии психологической безопасности личности сотрудника органа внутренних дел // Автономия личности. 2022. №. 1 (27). С. 98-106.*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ СТРЕЛКА**THE EFFECT OF PHYSICAL FITNESS ON THE SHOOTER'S NERVOUS SYSTEM****Иноземцев Сергей Валериевич**

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Inozemtsev Sergey Valerievich

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. Значимость выбранной темы обусловлена множеством факторов. Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов, а также курсантов образовательных организаций системы Министерства внутренних дел (МВД) России тесно взаимосвязана с огневой подготовкой. Физические упражнения способны не только облегчить процесс стрельбы при выполнении некоторых упражнений, но также повысить стрессоустойчивость. В связи с этим в настоящей работе подняты вопросы повышения эффективности проведения физической и огневой подготовки в рамках укрепления психологического аспекта жизнедеятельности сотрудников правоохранительных органов.

Abstract. The significance of the selected topic is due to many factors. Physical training of law enforcement officers, as well as cadets of educational institutions of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia is closely interrelated with fire training. Exercise can not only facilitate the shooting process when doing some exercises, but also increase stress resistance. In this regard, the present work raises issues of improving the efficiency of physical and fire training in the framework of strengthening the psychological aspect of the life of law enforcement officers.

Ключевые слова: стрельба; стрессоустойчивость; упражнения; подготовка; проблемы; учеба; психика.

Keywords: shooting; stress resistance; exercises; preparation; problems; study; psyche.

Рассмотрение данного вопроса хотелось бы начать с того, что, в связи с развитием технологий, в современном мире любая жизнедеятельность человека заметно облегчается и улучшается, исключением не является спорт.

Невозможно представить себе опосредованное восприятие таких двух аспектов деятельности сотрудников правоохранительных органов, как огневая и физическая подготовка. Применимо это, в большинстве своем, именно в отношении огневой к физической подготовке. Физические упражнения построены по такому принципу, что тренируют наши мышцы для того, чтобы стрелок мог наиболее плавно выполнять производство выстрела, удерживать пистолет, если упражнение включает в себя выполнение кувырков, изменения позиции для стрельбы, то физические навыки помогают выполнить данные условия быстрее. Также, есть второй аспект, на который следует обратить внимание, а именно, влияние физических упражнений на

нервную систему. При производстве выстрела, особенно это ощутимо на начальных этапах прохождения службы, стрелок испытывает стресс, ведь фактор неожиданности всегда присутствует [1]. И именно путем тренировки организма, выполнениями упражнений до отказа, выполнения круговых тренировок, позволяет привыкнуть к возможностям своего тела и предотвращения испуга и неподготовленности нервной системы к выстрелу.

Поведение человека в чрезвычайных и экстремальных условиях является результатом его эмоциональной устойчивости и психологической готовности. Под психологической готовностью сотрудников внутренних дел понимается психическое и эмоциональное состояние взаимодействие физических и психических качеств, необходимых для пресечения правонарушений. В современном обществе сотрудники органов внутренних дел нередко сталкиваются с опасными ситуациями, которые создают опасность жизни и здоровья людей, государственной безопасности. Поэтому очень важно в процессе обучения курсантов профессиональным физическим навыкам также уделять внимание формированию психологической готовности и развитию профессиональных способностей и навыков.

Курсанты, использующие в своих занятиях упражнения, направленные на совершенствование силы, выносливости, скорости развивают не только эти качества, но и различные свойства нервной системы. Следовательно, занимаясь физической культурой, курсанты способны направленно влиять и на состояние нервной системы, расширять ее функциональные возможности [2].

Физическая активность увеличивает способность нервной системы приспосабливать организм к новой обстановке, новым видам деятельности и благотворно влияет на психическую деятельность человека: улучшается эмоциональное состояние, появляется бодрость, приподнятое настроение и уверенность в себе, что очень важно и необходимо в работе сотрудника органов внутренних дел [3]. Проблема с нервной системой подразумевает, что при стрельбе курсант будет закрывать глаза, дергать спусковой крючок, в ожидании выстрела, также немало важный фактор тремора при производстве выстрела, что также значительно усложнит выполнение упражнения.

Как было ранее обозначено в работе, несомненно, стрельба – это тоже спорт и в ней также появляются новые способы совершенствования навыков и уровня подготовки стрелков. В этой связи появляется необходимость пересмотра и улучшения программы тренировок для спортсменов.

Основными направлениями данного улучшения является обоснование соответствующей модели тренировочного процесса на основе юридической грамотности тренеров, при организации огневой подготовке. Такая модель должна содержать в себе различные типовые задачи, в зависимости от выполняемого упражнения, а также она должна обеспечивать комплексную вариативность применения стрелком оружия.

Все указанное выше будет иметь место лишь в совокупности развития у спортсмена физических, эмоциональных и волевых качеств.

В настоящее время уровень подготовки стрелков разных городов и стран достаточно велик, в связи с этим перед тренерами стоит достаточно острый вопрос

о поиске наиболее эффективных путей тренировок для достижения высоких результатов на соревнованиях. Последние годы уделяется большое внимание общей физической подготовки стрелков, основанной на проверенных временем упражнениях, но многие забывают о том, что мир не стоит на месте, и появляются еще более эффективные физические упражнения.

Ниже будут рассмотрены некоторые предложения, касающиеся наиболее правильного распределения физических нагрузок в аспекте, применимом к огневой подготовке.

Во-первых, рассмотреть возможность проведения занятий по физической подготовке мужчин и женщин отдельно друг от друга, так как требования, предъявляемые к сотрудникам указанных категорий при поступлении на службу и в процессе ее прохождения, а также указанные нами ранее физиологические особенности организма, весьма различны. Безусловно, девушки менее стрессоустойчивы, нежели мужчины, отсюда следует, что занятия по огневой и физической подготовке можно разделить, поскольку в тот момент, когда мужская половина уже подготовлена, женская еще может быть не готова. Сказывается это с детства, мужчины в младших классах школы, гимназии играют в спортивные игры, на компьютере в шутеры и т.п., в то время как девочки, в абсолютном большинстве, далеки в том возрасте от таких увлечений [4].

Во-вторых, так же при подготовке учебной программы, методических рекомендаций и подготовке непосредственно к самому занятию, необходимо учитывать возрастные особенности сотрудника. В большинстве своем данное предложение следует рассматривать в отношении сотрудников правоохранительных органов, проходящих курсы повышения квалификации в учреждениях МВД. Поскольку к ним не следует применять те психологические методы, которые используются при проведении практических занятий по огневой подготовке.

В-третьих, как уже говорилось ранее, в период постиндустриального общества появляется все больше и больше новых технологий, которые позволяют нам все больше совершенствовать процесс усвоения навыков огневой подготовки. Уже далеко не новость, что существуют лазерные пистолеты, которые позволили бы экономить патроны и бюджет МВД в целом. Однако, при применении данных технологий, полностью теряется смысл развития физических навыков и нервной системы. Выстрела не происходит, экстремальность ситуации фактически отсутствует.

В целом, все физические упражнения важны для того, чтобы грамотно построить учебный процесс, каждое из выполняемых упражнений несет отдельную цель. Круговые тренировки особенно полезны, поскольку тренируют выносливость, которая важна при проведении стрельб. Силовые тренировки также оставляют свой неотъемлемый след на результатах выполненного стрелком упражнения. Безусловно, невозможно себе представить, что физическая и огневая подготовка стоят отдельно друг от друга, они входят в состав профессиональной подготовки сотрудника органов внутренних дел.

Подводя итог всему вышесказанному можно сделать вывод, что систематически выполняемые упражнения, развивающие силу, выносливость и быстроту, позволяют

улучшить качество стрельбы. Не так важно состояние мускулатуры, процент жира в организме, как влияние на нервную систему и стрессоустойчивость организма как курсанта, так и практического сотрудника органов внутренних дел. В настоящее время физическая подготовка позволяет развивать у сотрудников ОВД как профессиональные навыки, что, несомненно, является крайне важным для дальнейшего прохождения службы, продвижения по карьерной лестнице, так и качества, влияющие на морально-этический облик сотрудника. В эпоху постиндустриализации особенно усердно стоит относиться к занятиям, направленным на улучшение и поддержание физической подготовки, что в свою очередь поднимет качество выполняемых упражнений по огневой подготовке курсантов.

Подводя итог всему вышесказанному можно сделать вывод о том, что роль физических упражнений при изучении и применении навыков по огневой подготовке огромна. Каждое упражнение в той или иной мере увеличивает в целом профессиональную подготовку курсантов, слушателей, а также сотрудников, проходящих службу в территориальных органах внутренних дел. Развитая мускулатура позволяет чувствовать себя уверенным, держа в руках боевое оружие, а развитие нервной системы позволяет не ощущать стресс [5].

Влияние двигательной активности на процессы нервной системы:

Под воздействием физических упражнений различных видов, которые требуют максимальную концентрацию в короткие промежутки времени, возрастает частота и амплитуда импульсации нейронов спинного мозга, что способствует внутримышечной координации;

Стимулирование интеллектуальной деятельности повышение продуктивности умственного труда;

Уравновешиваются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе;

Разрушение в центральной нервной системе и мышцах гормона стресса.

Только физически здоровый сотрудник сможет успешно и качественно выполнять свои служебные задачи, грамотно противостоять и оказывать сопротивление правонарушителю, бороться с любыми проявлениями преступности, несправедливости и посягательством на права, свободы и законные интересы граждан. Сотрудник полиции, который постоянно уделяет внимание профессиональной подготовке, способен отлично справляться с любыми видами деятельности, приспосабливаться к различным условиям, активно развивать и проявлять интеллектуальные способности.

Таким образом, для того, чтобы выполнять нормативы в соответствии с установленными нормами и правилами, следует быть физически развитым, поскольку только в здоровом теле возможно взрастить идеи того, что огневая подготовка, так же как и физические упражнения нацелена на поддержание физического и морального здоровья сотрудника правоохранительных органов. С учетом тенденций развития современного общества, двигательная активность и ручной труд постепенно заменяется на машинный, однако труд сотрудников полиции не может быть заменен, отсюда следует, что он должен быть всегда подготовлен к действиям в экстремальных, для обычного гражданина, ситуациях.

Литература

1. Дурнев А. И., Формирование двигательных навыков и физической готовности как основа безопасного обращения с оружием // Наука и практика. 2016. № 4 (69). С. 112-114.
2. Алтунин А. Ю., Совершенствование процесса физической подготовки кур-сантов и слушателей вузов Министерства внутренних дел посредством иннова-ционных технологий в системе физической культуры и спорта // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 141-147.
3. Фроленков В. Н., Физическая активность - важнейшая составляющая здоровья человека // Наука-2020. 2022. № 5(59). С. 128-133.
4. Савчук Н. А., Современные системы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных задач в различных условиях внешней среды // Наука-2020. 2022. № 1(55). С. 131-137.
5. Тихонович М. И. Психологические тренинги как ведущая форма подготовки профессиональных стрелков // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 168-170.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА КУРСАНТОВ
И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РФ****PHYSICAL CULTURE AS A HEALTH-IMPROVING SYSTEM OF CADETS AND STUDENTS
OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS
OF THE RUSSIAN FEDERATION****Фроленков Василий Николаевич**

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

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 данной статье рассматривается взаимосвязь спортивной жизни сотрудника органов внутренних дел (ОВД) и выполнения им служебных обязанностей. Структура здорового образа жизни – целостное единство предметно – вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека. При недостатке физических нагрузок снижается иммунитет, возникают заболевания органов дыхания и кровообращения. Сегодня человеку не нужно регулярно бегать и прыгать, сегодня люди в большинстве своем ведут малоподвижный образ жизни, поэтому физическое воспитание имеет большое значение в современных условиях. Физкультура важна во все периоды жизни человека – в детстве и юности они помогают правильному развитию организма, в зрелом возрасте помогают поддерживать здоровье тела и повышают работоспособность, а в старости помогают отсрочить неблагоприятный возраст.

Abstract. This article examines the relationship between the sports life of an employee of the Department of Internal Affairs and the performance of his official duties. The structure of a healthy lifestyle is an integral unity of the subject–material natural, socio-cultural and spiritual components of the socially created informational, energy and plastic provision of optimal human life. With a lack of physical activity, immunity decreases, respiratory and circulatory diseases occur. Today, a person does not need to run and jump regularly, today most people lead a sedentary lifestyle, so physical education is of great importance in modern conditions. Physical education is important in all periods of a person's life - in childhood and adolescence they help the proper development of the body, in adulthood they help to maintain body health and increase efficiency, and in old age they help to delay an unfavorable age.

Ключевые слова: физическая подготовка; сотрудник ОВД; сопротивление сотруднику полиции; боевые приемы борьбы; обучение; умения и навыки.

Keywords: physical training; police officer; resistance to a police officer; combat fighting

techniques; training; skills and abilities.

Физическая культура является неотъемлемым звеном в жизни каждого человека, особенно в рамках обучения в учебных заведениях. Однако, в большей степени данная деятельность отходит на крайний план в трудовой деятельности, так как значительная физическая и умственная нагрузка является затруднительным аспектом для занятий спортом. Поэтому очень важно сохранить направление развития физической культуры в учебных заведениях, особенно для курсантов юридических институтов Министерства внутренних дел Российской Федерации (МВД РФ), в рамках оздоровительной системы.

В этой связи физическая подготовка в образовательном процессе вузов МВД России является сложным, педагогическим процессом, имеющим целью, в том числе, формирование физической культуры личности курсанта. Она включает в себя способы и формы деятельности, направленные на укрепление здоровья, совершенствования психофизических способностей организма, овладение специальными знаниями, прикладными навыками, повышение интеллектуальной и физической работоспособности курсанта, то есть формирование системы взглядов, убеждений, жизненных установок, реализующих потенциальные природные возможности человека.

Сохранение и улучшение здоровья курсантов, поддержание образа жизни представляется ключевым звеном направлений государственной политики в деятельности по развитию физической культуры, туризма и спорта, согласно Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года, которая включает в себя положения по созданию таких направлений и механизмов, которые будут позволять каждому человеку заниматься физической культурой в целях поддержания здорового образа жизни и повышения своей работоспособности.

Здоровье на протяжении многих веков является основной жизненной ценностью каждого человека. Так, данное понятие включает в себя следующие признаки:

- отсутствие заболеваний и нормальное функционирование организма;
- способность к выполнению различных социальных задач;
- динамичная ассимиляция с внешней средой; жизнеспособность.

Следовательно, данный аспект представляется значимым для нормально функционирующей развитой личности и формирования здорового образа жизни для выполнения служебно-боевых задач в рамках обучающих процессов, стоящих перед курсантами юридических институтов МВД РФ. В процессе физической подготовки курсантов юридических институтов МВД РФ прививается ценность к здоровью, способы улучшения своего физического состояния, а так же знания о современных оздоровительных методиках, что в свою очередь составляет оздоровительную систему.

Оздоровительной системой физической подготовки является своеобразная сфера использования средств спорта и физической культур, которая направлена на приспособление физического состояния человека, восстановление его сил, затраченных в процессе труда и учебы, а так же организацию активного досуга и повы-

шение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов [1].

Иными словами, это определённая система выработанных навыков и методик, формирующих нормальное и здоровое функционирование организма человека.

Данная деятельность имеет свои направления, которые выражаются в достижении максимального оздоровительного эффекта, что обеспечивается следующим:

- улучшение физических возможностей организма человека, улучшение состояния здоровья (в первую очередь дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма);

- улучшение стойкости организма человека к различным заболеваниям.

При правильном и рациональном подходе к формированию здоровых привычек у курсантов юридических институтов МВД РФ оздоровительная система в рамках физической подготовки формирует такие полезные результаты, как:

- высокий уровень здоровья, выносливости и жизнедеятельности курсантов;
- формирование позитивной и сильной психо-эмоциональной картины обучающегося;

- улучшение и укрепление главных жизненно важных систем организма человека;

- повышение устойчивости организма человека к целому ряду различных заболеваний и многим вредным воздействиям окружающей среды;

- достижение высокого уровня физической подготовки;

- положительное изменение массы тела и фигуры.

Также научная литература выделяет ряд определённых правил, которые способствуют грамотному применению оздоровительных методик при физической подготовке курсантов юридических институтов МВД РФ:

- методы и средства, применяемые на практике, должны носить оздоровительный характер и не вредить организму курсантов;

- нагрузка в процессе занятия физической подготовкой должна быть целесообразно распределена, также обязательно учитываются возможности и особенности организма курсантов;

- строгий контроль за процессом выполнения физических упражнений курсантами со стороны преподавателей, которые в свою очередь, при необходимости, должны оказывать соответствующую помощь.

Научный деятель Деминская Л. А. выделяет в своих работах четыре основных этапов для эффективного занятия по физической подготовке:

1. Вводный этап. Данный этап заключается в инструктировании занимающихся, касаясь проведения занятия; выдвижение определённых задач, которые должны быть достигнуты при проведении занятий. После чего непосредственно разминка, включающая в работу дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также всего организма в физическую нагрузку.

2. Подготовительный этап. На этой ступени следует подготовка нервно мышечного аппарата и иных систем организма.

3. Основной этап. Кульминационный этап занятия, на котором реализуются поставленные на первом этапе цели и задачи, выполнение контрольных норма-

ТИВОВ.

4. Заключительный этап. Заключается в реабилитации жизненных сил занимающихся после определённой нагрузки, подведение итогов занятия.

На наш взгляд, такое разделение является вполне уместным, целесообразным и эффективным в процессе проведения занятий по физической подготовке в оздоровительных целях, а также развития физической выносливости обучающихся. Особенно это уместно в юридических институтах МВД РФ. Так как четкое и грамотное планирование и распределение задач в процессе проведения физической подготовки курсантов способствует эффективности их оздоровительного воспитания [2].

Физическая подготовка включает в себя ряд физических упражнений, которые наиболее часто применяются в рамках оздоровительной системы в юридических институтах МВД РФ. На наш взгляд, самыми эффективными физическими упражнениями выступают бег, занятия лыжами, плавание, общие и базовые физические упражнения (отжимания, скручивание, жим и так далее) [3].

Кардионагрузки, указанные нами выше, являются универсальными методами, укрепляющими организм курсантов юридических институтов МВД РФ, способствующими улучшению их работоспособности. Данные занятия пресекают возникновение различных заболеваний, укрепляют опорно-двигательную систему, улучшают внешнее состояние тела [4].

Базовые физические упражнения являются отличным дополнением к основным физическим нагрузкам. Их применение оказывает содействие улучшению физического состояния курсантов, развитию и укреплению их мышечной массы. Привить сотруднику заинтересованность в физической подготовке поможет комплексное проведение занятий, каждый раз направленное на развитие определенного физического навыка (будь это и выносливость, и скорость, и гибкость, и боевые приемы борьбы). Не стоит упускать такой момент, как психологическая готовность сотрудника при выполнении служебно-боевых задач, так как эмоции могут вызывать торможение активных действий, что, в свою очередь, придет к плохим последствиям. Следовательно, необходимо уделить внимание психологической составляющей. Любая ситуация (например, задержание) требует от сотрудника быстрого перестроения на фоне возникшего эмоционального напряжения. Для того, чтобы сотрудник был подготовлен не только физически, но еще и психологически, необходимо отрабатывать реальные ситуации задержания или обезвреживания правонарушителей (с различными предметами: нож, пистолет и так далее). Такие нюансы подготовки помогут создать предпосылки для развития психологических качеств необходимых сотруднику.

Анализ педагогической практики позволяет сделать вывод, что процесс физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является многоуровневым и системным, что, в свою очередь, позволяет сформировать у сотрудника решительность, самостоятельность и повысить эффективность своей деятельности при выполнении служебных задач.

Довольно интересным представляется предложение о том, чтобы дополнить учебный процесс по физической подготовке в рамках оздоровительной системы

внеучебными секционными занятиями, а также занятиями в спортивных клубах [5]. Такое совершенствование способствует решению задач по формированию, укреплению и сохранению здоровья курсантов юридических институтов МВД РФ.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура как оздоровительная система курсантов юридических институтов МВД РФ является неотъемлемой частью поддержания функционирования их организма, повышения их работоспособности и жизнедеятельности, а также выступает профилактическим средством предотвращения различных заболеваний и реабилитацией важных функциональных систем организма.

Литература

1. Губенков А. О. *Современные инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 154-159.*
2. Хрыков И. С. *Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141.*
3. *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 : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 85-88*
4. Алтунин А. Ю. *Совершенствование процесса физической подготовки курсантов и слушателей вузов Министерства внутренних дел посредством инновационных технологий в системе физической культуры и спорта // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 141-147*
5. Тихонович М. И. *Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121.*

**СПОСОБ РАЗВИТИЯ И ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У КУРСАНТОВ
И СЛУШАТЕЛЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД
РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**A METHOD OF DEVELOPING AND IMPROVING STRENGTH INDICATORS FOR CADETS AND
TRAINEES STUDYING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL
AFFAIRS OF RUSSIA IN PHYSICAL TRAINING CLASSES**

Носов Станислав Андреевич

старший преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт Министерства внутренних дел России

г. Воронеж, Россия

Nosov Stanislav Andreevich

senior lecturer

department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Герасимов Игорь Викторович

кандидат педагогических наук, доцент

заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gerasimov Igor Viktorovich

Ph. D., assistant professor

deputy head of the department of physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. Данная научная исследовательская статья раскрывает вопросы совершенствования методов и способов развития, повышения силовых показателей у курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях Министерства внутренних дел (МВД) России. Рассмотрены упражнения, которые наилучшим образом способствуют улучшению уровня относительной и абсолютной физической силы. Целью развития и повышения силовых показателей является преодоление различных физических нагрузок, с которыми сталкиваются курсанты и слушатели не только в своей профессиональной деятельности, но и в повседневной жизни. С помощью развития силовой выносливости человек может длительное время выполнять энергозатратные технические действия, такие как: перенос тяжелых предметов, работа с весом, превышающий собственного, а также выполнение упражнений за определенное время с отягощением. В связи с этим при проведении занятий по физической подготовке был внедрен комплекс круговых упражнений – кроссфит, в котором выполнялись поставленные задачи, как с собственным весом, так и с отягощением.

Abstract. This scientific research article reveals the issues of improving the methods and methods of development, increasing the strength indicators of cadets and trainees studying in

educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Exercises that best contribute to improving the level of relative and absolute physical strength are considered. The goal of developing and improving strength indicators is to overcome various physical loads faced by cadets and trainees not only in their professional activities, but also in everyday life. With the help of the development of strength endurance, a person can perform energy-consuming technical actions for a long time, such as carrying heavy objects, working with a weight exceeding his own, as well as performing exercises for a certain time with weights. In this regard, when conducting physical training classes, a set of circular exercises was introduced – crossfit, in which tasks were performed, both with their own weight and with weights.

Ключевые слова: *физическая подготовка; относительная сила; абсолютная сила; физические упражнения; мышцы; курсанты (слушатели); кроссфит.*

Keywords: *physical fitness; relative strength; absolute strength; physical exercises; muscles; cadets (trainees); crossfit.*

Роль общих обязанностей сотрудников полиции заключается в защите жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, обеспечение противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и обеспечение общественной безопасности. Деятельность по их выполнению имеет динамичный характер, подвергая рискам полицейских, поэтому от сотрудников органов внутренних дел (ОВД) России требуется высокий уровень физической подготовки, чтобы они могли безопасно выполнять свои обязанности.

Курсанты и слушатели помимо выполнения своих профессиональных обязанностей, в повседневной жизни сталкиваются с применением, такого физического качества, как – сила. Такое качество играет важную роль в службе и жизни, так как применяется на постоянной основе, а именно: принести какой-либо предмет, выполнить физическое упражнение или передвигаться по маршруту патрулирования в бронежилете и каске.

Главным средством развития физического качества «сила» у курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях Министерства внутренних дел (МВД) России, является комплекс физических упражнений, который направлен на укрепление мышечного корсета и суставных сумок во время учебных занятий по физической подготовке [1, с. 38].

Таким образом, дисциплина физическая подготовка в системе МВД России направлена на то, чтобы курсанты и слушатели могли, с помощью занятий укрепить свое здоровье, совершенствовать двигательные навыки, а, самое главное, всестороннее развить организм. Это позволит преодолевать различные физические и психологические нагрузки, с которыми сталкиваются курсанты и слушатели во время обучения.

К основным способам развития силовых показателей у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России отображены в рисунке 1.

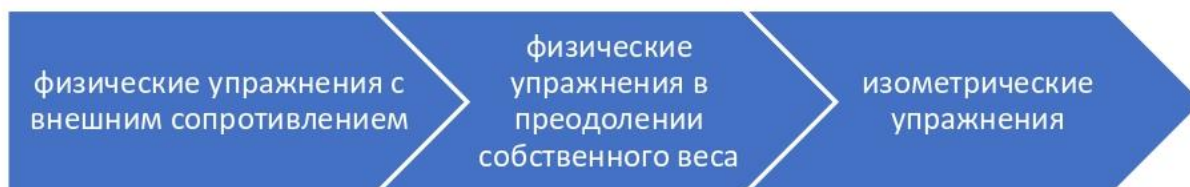


Рис. 1. Упражнения, способствующие развитию силовые качества

К упражнениям с внешним сопротивлением можно отнести, во-первых упражнения с отягощениями, например, занятия с гантелями, гириями, штангами, важным преимуществом данного способа физической нагрузки является то, что можно регулировать величину отягощения, в соответствии с индивидуальными возможностями человека, с целью достижения наилучшего результата и недопущении травмы.

Во-вторых, упражнения в преодолении сопротивления партнера, плюсы данного метода в том, что для выполнения данного упражнения не требуется дополнительное оборудование и возможность проведения занятий в любом помещении.

В-третьих, упражнения по преодолению сопротивления внешней среды, например, бег в гору, по пересеченной местности или даже против ветра. Плюсы данного способа заключаются в том, что сила и выносливость курсантов и слушателей развивается в максимально приближенных к специализированной двигательной деятельности, которые способствуют в эффективном выполнении своих непосредственных служебных задач [2, с. 25].

К упражнениям с преодолением веса собственного тела относятся:

1. Гимнастические силовые упражнения, например: подтягивания (на высокой и низкой перекладине), приседания (собственным весом, с отягощением), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (на полу или от скамейки).
2. Легкоатлетические прыжковые упражнения, например: прыжки через барьеры.
3. Упражнения на преодоление препятствий: лазанье по канату, прохождение полосы препятствий.

Изометрические упражнения – это статические силовые тренировки, которые направлены на развития различных групп мышц, с помощью их напряжения. То есть, такие упражнения выполняются по определенным параметрам времени с использованием собственного веса или отягощения. Такие упражнения позволяют развить группы мышц живота, ног, предплечий, кистей рук, плечевого сустава, за счет их напряжения.

Оценивая величину усилий в том или ином упражнении, простом движении, применяют термины «относительная» и «абсолютная» сила.

Относительная сила – это отношение силы к размеру тела или насколько силен человек по сравнению с его параметрами. Тренировка с использованием мышц, задействованных в повседневных действиях, таких как приседания или выпады, имитирующие подъем по лестнице поддерживает функциональный уровень отно-

сительной силы. В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение.

Абсолютная сила описывает общее количество силы, которую может развить курсант (слушатель), независимо от веса или параметров его тела. Учащийся, который может поднять наибольший вес, обладает наибольшей абсолютной силой.

При выполнении служебных обязанностей может потребоваться поднимать и перемещать тяжелые предметы, преследовать и задерживать подозреваемых, вести рукопашный бой, прыгать и перелезать через заборы, для успешного выполнения данных действий необходимо иметь не только относительную, но и хорошо развитую абсолютную силу.

Большее количество абсолютной силы благоприятствует людям с большей массой тела и, как правило, более крупным людям. Большая абсолютная сила улучшит возможности относительной силы.

Проблема учета показателей на занятиях по физической подготовке является актуальной. Так как нормативы по физической подготовке не предполагают определение «относительной силы» для каждого курсанта исходя из одного его антропометрического показателя, например, массы тела [3, с. 60]. Они определяют «абсолютную силу», то есть максимальное проявление силовых способностей курсанта в каждом силовом упражнении безотносительно к его собственному весу. Поэтому преподавателям, необходимо применять соответствующие педагогические приемы проведения занятия по физической подготовке, направленные на повышение уровня абсолютной силы у курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России. Одним из таких способов в данной статье, следует рассмотреть – кроссфит [4, с. 195].

Во-первых, для выполнения определенных упражнений кроссфита не требуется специальных тренажеров, соответственно имеют минимальные затраты.

Во-вторых, он поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы. Большинство тренировок кроссфита не похожи на традиционные методы проведения кардиотренировок. Вполне возможно провести тренировку, сложную для сердечно-сосудистой системы, за короткое время – даже за три-пять минут.

В-третьих, занятия не требуют большого количества времени. Тренировки высокой интенсивности, составляющие основу программы кроссфит, более эффективны, чем упражнения низкой или средней интенсивности для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы и состава тела.

В-четвертых, кроссфит укрепляет физическую и психологическую уверенность. Выполняя определенные задачи при занятии кроссфитом курсант (слушатель) сам может отслеживать свои результаты. Продолжая преодолевать свои предыдущие личные рекорды, они получают чувство выполненного долга, которое может улучшить их отношение к себе.

В-пятых, кроссфит повышает мышечную выносливость, то есть способность мышц участвовать в работе в течение длительного периода времени без утомления. Это имеет значение для дальнейшей деятельности курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России в органах внутренних дел (ОВД).

Характерной особенностью силовой подготовки во всех видах спорта является

то, что силовые качества должны развиваться в тесном комплексе между собой и с другими физическими качествами. Поэтому задачи силовой подготовки следует рассматривать только в тесной связи с техникой, тактикой и уровнем выносливости и быстроты, ловкости и гибкости [5, с. 40].

Таким образом, грамотная организация преподавателем физической подготовки направлена на повышение уровня абсолютной силы курсантов (слушателей), будет способствовать совершенствованию общей и специальной силовой подготовленности курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России в ОВД.

Литература

1. Гусев К. А., Алдошин А. В., Носов С. А. Основные мотивы повышения уровня физической подготовленности курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России // *Наука-2020*. 2022. № 5 (59). С. 36-42.
2. Носов С. А., Насонов А. Е., Журавлев А. А. Проблемы и перспективы физической культуры в вузах // *Автономия личности*. 2021. № 1 (24). С. 22-27.
3. Физическая подготовка как компонент повседневной деятельности сотрудников ОВД РФ / А.А. [и др.] // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2020. № 10. С. 58-63.
4. Тютин С. С., Насонов А. Е., Горшков Ю. В. Влияние физической подготовки на здоровье человека // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей XXIV Всероссийского круглого стола (г. Орел, 30 июня 2016 г.)*. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 193-196.
5. Алдошина Е. А. Инновационные формы, средства и технологии в учебном процессе по физической культуре // *Наука-2020*. 2019. № 6 (31). С. 38-45.

ЗАЩИТНО-МОБИЛИЗАЦИОННЫЕ ДЕЙСТВИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИ ВНЕЗАПНОМ АГРЕССИВНОМ НАПАДЕНИИ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА

PROTECTIVE AND MOBILIZATION ACTIONS OF POLICE OFFICERS I N CASE OF A SUDDEN AGGRESSIVE ATTACK UNDER STRESS

Махов Станислав Юрьевич

кандидат педагогических наук, профессор
кафедры физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел 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

Баркалов Сергей Николаевич

кандидат педагогических наук, доцент

начальник кафедры физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД 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 рассмотрены особенности защитно-мобилизационных действий сотрудников полиции при внезапном агрессивном нападении в условиях стресса.

Abstract. The article discusses the features of protective and mobilization actions of police officers in case of a sudden aggressive attack under stress.

Ключевые слова: защитно-мобилизационные действия; алгоритм защитных действий; агрессивное нападение; экстремальные условия; психофизиологические процессы.

Keywords: defensive and mobilization actions; algorithm of defensive actions; aggressive attack; extreme conditions; psychophysiological processes.

В критической ситуации запускается заложенная в каждом из нас программа защитно-мобилизационных действий, вызывающая целый каскад психофизиологических изменений, которые затрагивают то, как мы видим, слышим, то, как мы движемся, и даже то, как мы думаем. Для человека, не знакомого с этими эффектами и не готового к их появлению, собственное тело становится противником. Именно в этом причина многочисленных ошибок и неэффективных действий, совершаемых в условиях стресса.

Таким образом, заложенный природой алгоритм защитных действий состоит из

следующих этапов (рис. 1):

- 1) восприятие и оценка угрозы;
- 2) выбор и реализация одного из двух вариантов действий: «бежать» или «сражаться»;
- 3) оцепенение, в случае если угроза не устранима бегством и боем;
- 4) потеря сознания в безысходной или воспринимаемой как таковой ситуации.



Рис. 1. Защитно-мобилизационные действия человека при внезапном агрессивном нападении в экстремальных условиях

В критической ситуации заложенный инстинкт самосохранения подталкивает человека к бегству. Бой, согласно заложенному природой алгоритму поведения, предназначен только для случаев, когда бегство невозможно.

Момент возникновения критической ситуации является переломным. Именно тогда решается, по какому сценарию дальше будут развиваться события, будет бегство или бой. Если вы решили сражаться, нужно заручиться согласием собственного тела и «перейти Рубикон», необходимо атаковать противника.

Реакция на нападение

По команде «Тревога!», поданной мозгом в качестве реакции на событие или объект, воспринимаемый как угроза, в системе «гипоталамус – гипофиз – надпочечники» запускается цепочка гормональных реакций, в результате которых в кровь вбрасываются норадреналин, адреналин, кортизол, кортизон, эндорфины, энкефалин и дофамин. Данный коктейль из гормонов в сочетании с командами, отдаваемыми симпатической нервной системой, оказывает многостороннее воздействие на органы тела, мобилизуя его для действий в режиме «беги или сражайся».

Запущенные психофизиологические процессы призваны:

1. Увеличить силу движений.
2. Действовать не раздумывая.
3. Обострить реакцию.
4. Сфокусировать взгляд на угрозе..
5. Снизить эффект от получаемых повреждений.

6. Сделать тело легче и подвижнее.

Возрастание силы, нечувствительность к боли, боевые инстинкт. Казалось бы, это просто великолепно. Нет необходимости тренироваться и готовиться, ведь в критический момент всё решит за нас наш встроенный режим берсеркера – воина, отличавшегося этими качествами. Однако, это далеко не так. Мобилизационные процессы и вызванные ими психофизиологические изменения приводят к тому, что человек совершает необдуманные поступки, отточенная долгими тренировками виртуозная техника вырождается в неловкие размашистые движения, органы чувств подводят, а способность адекватно воспринимать происходящее теряется.

Для того чтобы понять, что с этим со всем делать, для начала надо разобраться, что именно происходит в поднятом по тревоге организме.

1. Увеличение силы движений.

Чтобы стать сильнее и быстрее, организм стремится повысить приток кислорода и глюкозы к мышцам. С этой целью кровь перенаправляется к наиболее важным, с точки зрения бегства или боя, областям, а именно к легким (для насыщения их кислородом) и крупным группам мышц за счет снижения кровоснабжения малозначимых в такой ситуации органов и частей тела.

Дыхание учащается до 30-40 вдохов выдохов в минуту и более при норме от 14 до 18 дыхательных циклов, бронхи расширяются для того, чтобы повысить приток кислорода в лёгкие.

Под действием коктейля из гормонов, вбрасываемого надпочечниками в кровь, обмен веществ изменяется, благодаря чему содержание глюкозы в крови резко увеличивается.

Сердце повышает частоту и силу сокращений, при этом объем перекачиваемой им крови может возрасти с 5 до 25 литров в минуту. Артерии сужаются, чтобы повысить давление, а вены расширяются, чтобы ускорить отток крови для нового обогащения ее кислородом.

Активизируются потовые железы, чтобы охладить напряжённо работающее тело, температура которого может подскочить на несколько градусов.

Кровь, насыщенная кислородом и глюкозой, под повышенным давлением устремляется к мышцам. При этом адреналин напрямую улучшает функциональную способность скелетных мышц, одновременно снимая эффект утомления.

Согласно ряду исследований по команде центральной нервной системы снимается блокировка на максимальное усилие, развиваемое мышцами. Благодаря этому, можно получить значительное возрастание силы по сравнению с максимумом, достигаемым при отсутствии угрозы.

Стрессовый механизм мышечной мобилизации дает ощутимый прирост силы, однако практически не влияет на скорость движений.

Ухудшении координации

Изменения, происходящие в условиях стресса в кровоснабжении организма и в активности различных участков головного мозга, оказывают сильнейшее влияние на способность человека управлять движениями своего тела.

Группы двигательных (моторных) навыков:

– мелкая (тонкая) моторика – точные малоамплитудные действия мелкими

группами мышц (прежде всего пальцами), а также действия, требующие точной координации руки и глаза. Примерами являются письмо, рисование, манипуляции с мелкими предметами, застегивание пуговиц, стрельба с использованием целика и мушки и т. п.;

– сложная моторика – действия, требующие для своего выполнения координации трех и более простых действий, например лыжный слалом, обводка в футболе, бросок через бедро и тому подобное;

– крупная (грубая) моторика – выполнение таких действий, как наклоны, ходьба, бег, прыжки, жим штанги лежа и тому подобное.

Для каждой группы моторных навыков существует зависимость между уровнем стресса и эффективностью действий. Вначале, по мере увеличения стресса, эффективность действий растёт, однако есть определённая граница, за которой дальнейшее увеличение стресса приводит только к ухудшению результатов (рис. 2).

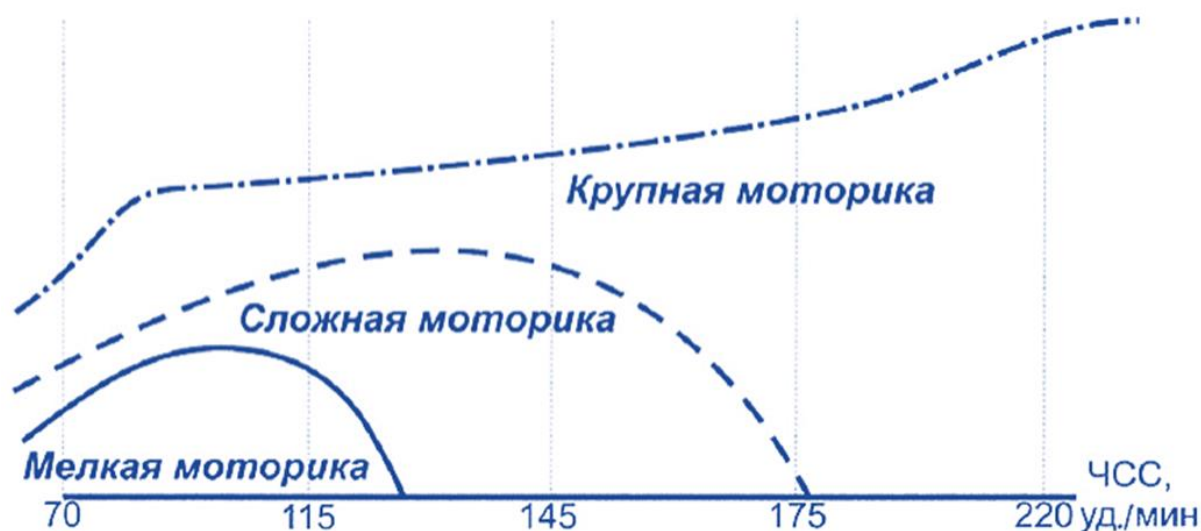


Рис. 2. Зависимость между уровнем стресса и эффективностью действий

По мере нарастания стресса первой страдает мелкая моторика. Уже при достижении частоты пульса около 115 ударов в минуту возникают первые проблемы с выполнением движений этой группы. Всем, наверное, знакомо ощущение, как от волнения портится почерк, все валится из рук, трудно застегнуть пуговицу, попасть ключом в замочную скважину. По сути, деградируют не только сознательно контролируемые движения, но и доведенные до автоматизма навыки. И ведь, это всего лишь от волнения в ситуации, не связанной с угрозой жизни и здоровью.

При дальнейшем повышении частоты сердечных сокращений контроль над мелкой моторикой ещё больше снижается, а при достижении значения около 130 ударов в минуту он может быть практически полностью утрачен.

Таким образом, при самообороне различные действия, требующие мелкой моторики, такие, как точечные удары, приемы, основанные на точной работе пальцев, перехваты оружия и тому подобное, с большой долей вероятности не смогут быть выполнены эффективно. Более того, в случае возникновения «мёртвой хватки» могут не сработать различные методы парирования с прихватыванием и последую-

щим отпусканием руки противника, столь популярные в современных версиях филиппинских и индонезийских боевых искусств.

По мере нарастания частоты сердечных сокращений вслед за мелкой начинает отказывать сложная моторика. В конечностях (прежде всего в руках) может возникнуть дрожь. Уже при 145 ударах в минуту возникают затруднения с выполнением сложнокоординированных движений, а при пульсе 175 они становятся практически невыполнимыми.

Еще одним неприятным последствием переживаемого стресса может стать повышенный неконтролируемый тонус мышц (их напряжение). В результате каждое движение приходится совершать, преодолевая сопротивление мышц антагонистов. Подобная борьба с собственным телом интерпретируется мозгом как слабость мышц. У человека возникает ощущение «ватных ног», все свои движения кажутся вялыми, обессиленными. В итоге человек оказывается неспособен адекватно действовать в критической ситуации.

С точки зрения самообороны деградация навыков, основанных на сложной моторике, означает, что многие приемы с большой долей вероятности подведут в стрессовой ситуации реального боя. Различные сложнокоординированные удары и броски, скорее всего, не сработают. Работоспособность сохраняют только наиболее простые техники, требующие выполнения одного, максимум двух движений, основанных на крупной моторике.

Эффективность действия в рамках двигательных навыков крупной моторики с ростом пульса только нарастает, а в роли ограничителя выступают отказ логического мышления при 185 ЧСС и возможный ступор, когда пульс зашкалит за 220.

Формируя арсенал техник, отрабатываемых для самообороны, необходимо отдавать предпочтение тем, которые основаны преимущественно на двигательных навыках крупной моторики, при этом важно избегать приёмов, эффективность которых зависит от чёткой координации большого числа движений, высокой точности попадания либо виртуозной работы пальцев.

2. Действовать не раздумывая.

Описанные выше перемены в кровоснабжении организма и в активности различных участков головного мозга, происходящие в условиях стресса, влияют не только на моторные навыки, но и на сам процесс принятия решений. То есть меняется не только «как мы что-то делаем», но даже и «какое действие мы выбираем».

В условиях серьезной опасности выбор действий может происходить на автопилоте, как бы непроизвольно. Конечно, всё по-прежнему решает мозг, однако, в процессе принятия решений, минуя этап логического осмысления и выбора, акцент смещается в область подсознательного.

Помимо инстинктивных реакций автопилот в критической ситуации проявляется в том, какие из приобретённых навыков (то есть техник) будут использованы.

В критической ситуации человек склонен использовать то, в эффективности чего он уверен.

В условиях сильного стресса инстинктивные реакции доминируют над приобретёнными навыками, в особенности, если последние основаны на сложных движениях и требуют для своего выполнения сознательного контроля. Еще почти 2500 лет

назад спартанский полководец Брасид сказал: «Страх заставляет людей забыть, что они умеют, а навык, который нельзя применить в сражении, бесполезен».

Вероятность того, что тот или иной навык будет использован в состоянии «автопилот», тем выше, чем меньше этот навык вступает в противоречие с инстинктивными реакциями на угрозу и чем больше уверенность человека в эффективности данного действия. Уверенность в эффективности того или иного действия может быть сформирована либо многократным положительным опытом реального использования, либо специализированными психофизическими упражнениями.

3. Обострить реакцию.

Для обеспечения быстрой и точной оценки складывающейся критической ситуации в организме используется психотропное свойство адреналина. Благодаря этому поступающему в кровь гормону оказывается стимулирующее воздействие на центральную нервную систему, вызывающее психическую мобилизацию, повышение уровня бодрствования и обострение ориентировочной реакции.

Оборотной стороной воздействия адреналина являются возникающие ощущения тревоги и напряжения. Эти чувства могут только усилить стресс, что подстегивает выброс адреналина, который, в свою очередь, приводит лишь к увеличению беспокойства. В результате напряжение нарастает, пульс зашкаливает и человек получает весь букет отрицательных эффектов от нервного перевозбуждения.

4. Сфокусироваться на угрозе.

Чтобы мозг мог сосредоточиться на угрозе, под действием адреналина и измененного кровоснабжения зрачки глаз расширяются, периферийное зрение сужается, а центральное зрение фокусируется на объекте, воспринимаемом мозгом как источник опасности.

Автоматический защитный механизм, оказывая нам медвежью услугу, существенно ограничивает периферийное зрение, общее поле зрения уменьшается в среднем на 70 %. Появляется так называемый эффект туннельного зрения. В результате человек видит только то, что находится непосредственно перед ним, и может пропустить удары, идущие сбоку, а также просто не заметить других угроз (противников, автомобилей и тому подобное), приближающихся с флангов.

Для примера в верхней части рис. 2 показано то, что вы видите в нормальном состоянии, в нижней – то, что сможете увидеть, находясь под воздействием эффекта туннельного зрения.

В стрессовых условиях при достаточно высокой степени возбуждения частота сердечных сокращений (ЧСС) около 175 уд/мин, эффект туннельного зрения практически неизбежен. К нему надо быть готовым.

Во-первых, нужно выработать привычку сканировать окружающее пространство в ходе боя посредством движений головы.

Во-вторых, целесообразно подготовить себя к действиям в условиях ограниченного поля зрения.

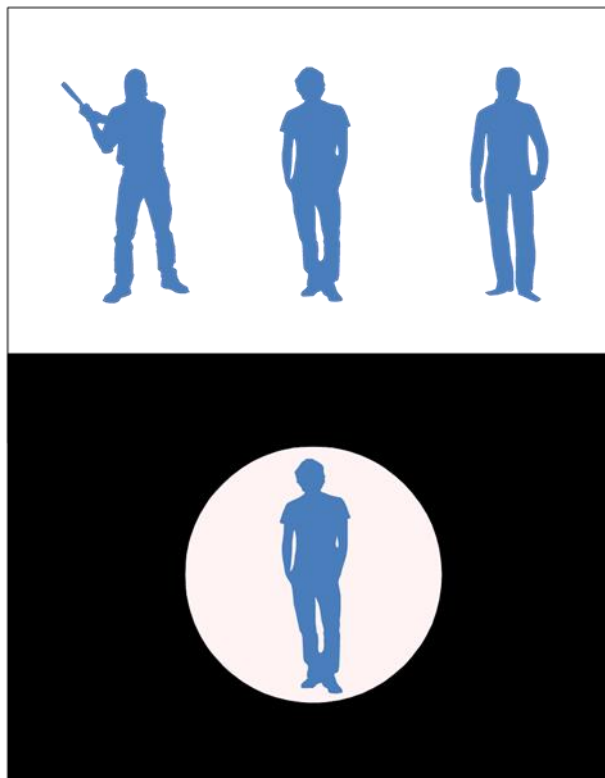


Рис. 3. Эффект туннельного зрения

5. Снизить эффект от получаемых повреждений

Под воздействием адреналина в крови увеличиваются число и функциональная активность тромбоцитов – кровяных телец, участвующих в процессе свертывания крови. В сочетании с сужением подкожных кровеносных сосудов, вызванным все тем же адреналином, это значительно снижает кровопотерю при ранениях (особенно поверхностных).

Для обезболивания в кровь вбрасываются эндорфины и энкефалин, действующие на человеческий организм подобно опиуму, блокируя передачу болевых сигналов от нервных окончаний в центральную нервную систему.

Благодаря притоку этих гормонов человек может некоторое время продолжать сражаться, невзирая на серьезные ранения и не чувствуя боли. Однако, они не делают человека неуязвимым, они лишь помогают немного отложить «оплату по счету».

Для того, чтобы снизить депрессивный эффект, возникающий в стрессовой ситуации, связанной с угрозой жизни, по команде симпатической нервной системы в кровь вбрасывается гормон дофамин, призванный повысить настроение. По своему действию дофамин близок к таким наркотикам, как амфетамин, метамфетамин и эфедрин. У некоторых людей вброс дофамина во время противоборства может быть настолько сильным, что у них возникает то самое «упоение боем», известное также как «опьянение битвой».

Преимущества анестезии и сниженной кровопотери непосредственно в бою или в ходе бегства очевидны. Однако, есть и обратная сторона. Человек может просто не заметить серьезную колотую рану, в результате чего, он не обратится своевременно за помощью (или не окажет ее себе сам), что, в свою очередь, может привести к значительной кровопотере с серьезными последствиями (вплоть до фа-

тальных).

Необходимо также учитывать, что, когда опасность будет устранена, организм начнет под действием парасимпатической системы возвращаться к исходному состоянию, в результате чего кровеносные сосуды, выйдя из спазмированного состояния, расширятся, и кровотечение из раны усилится.

Принимая во внимание временное снижение болевой чувствительности и кровопотери в стрессовой ситуации, необходимо по возможности сразу же после того, как опасность устранена, и вы оказались в безопасности, тщательно осмотреть себя на предмет ранений.

Оценка угрозы в мозге

Результаты ряда исследований показывают, что оценка угрозы в мозге происходит по двум независимым каналам. Раздражитель (образ, движение, звук) воспринимается органами чувств, информация от которых передаётся в таламус. Оттуда она перенаправляется на распознавание и анализ в соответствующие области коры головного мозга. Только после того, как информация обработана, человек осознает, что именно он видит (или слышит).

Если человек расценивает воспринимаемое как опасность, то соответствующий сигнал передаётся в особый отдел головного мозга – миндалевидное тело, которое запускает целый каскад гормональных реакций, мобилизующих организм для выполнения действий в режиме «беги или сражайся».

Необходимо учитывать, что чем больше воспринимаемая угроза, тем сильнее будет реакция организма. Очень важно понимать, что здесь идет речь не об объективной опасности, а о том, как она расценивается мозгом. Параллельно действует второй канал, по которому информация о воспринимаемом передается напрямую в миндалевидное тело, по результатам экспресс анализа само автоматически запускающее программу защитных реакций. Именно этот канал отвечает за ощущение испуга (рис. 4).

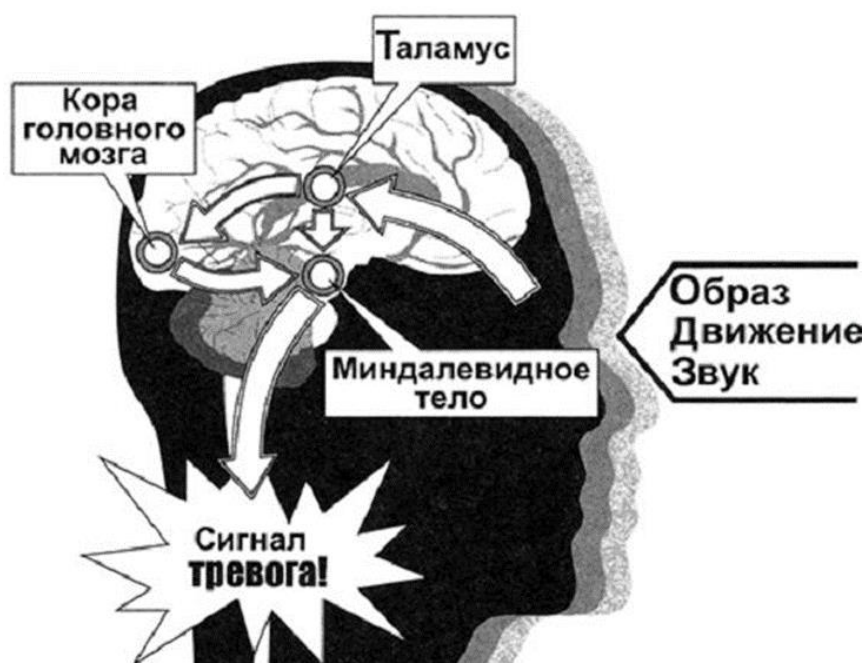


Рис. 4. Оценка угрозы в мозге

Сигнал от областей мозга, проводивших детальный анализ, приходит в минда-

левидное тело с задержкой, обусловленной затратами времени на обработку, однако, имеет более высокий приоритет и может отменить ранее отданный приказ о мобилизации организма.

В ситуации внезапного возникновения угрозы переход в режим «беги или сражайся» происходит автоматически и не поддается прямому осознанному управлению. Чем больше воспринимаемая угроза, тем сильнее реакция организма.

Стресс тем меньше, чем больше у человека положительного опыта действий в подобных случаях. При этом, огромное значение имеет именно сходство (если не идентичность) ситуации. Тот факт, что человек уже не раз сталкивался с сильным стрессом в одних ситуациях, совершенно не гарантирует, что стресс, переживаемый в другом типе ситуаций, будет меньше. Для снижения испытываемого стресса и интенсивности протекания мобилизационных процессов в ситуации самообороны требуется весьма специфический опыт победы в реальном бою. Очевидно, что накопление подобного опыта без риска для жизни и здоровья возможно только опосредованно, путем специально организованных тренировок.

Выводы

В критической ситуации запускается заложенная в каждом из нас программа защитно-мобилизационных действий, вызывающая целый каскад психофизиологических изменений, которые затрагивают то, как мы видим, и слышим, то, как мы движемся, и даже то, как мы думаем. Это происходит автоматически и не поддается прямому осознанному управлению. При этом, чем больше воспринимаемая угроза, тем сильнее реакция организма.

Момент возникновения критической ситуации является переломным. Именно тогда решается, по какому сценарию дальше будут развиваться события, будет бегство или бой. Если вы решили сражаться, нужно заручиться согласием собственного тела. Необходимо «перейти Рубикон», атаковав противника либо сделав хотя бы маленький шаг в его сторону.

Механизм стрессовой мобилизации обеспечивает ряд важных, с точки зрения самообороны, психофизиологических изменений, благодаря которым у человека, пусть даже на короткое время, обостряются реакции, увеличиваются силы, снимается эффект усталости, пропадает ощущение боли и снижается кровопотеря.

Высокая интенсивность протекания мобилизационных процессов обуславливает появление ряда нежелательных побочных эффектов, таких, как туннельное зрение, нарушение слуха, деградация моторных навыков и снижение способности мыслить логически.

Необходимо с помощью специальных тренировок готовить себя к действию в условиях психофизиологических изменений, происходящих в ходе стрессовой мобилизации. Кроме того, их надо учитывать, формируя свой технический арсенал.

Отдельной задачей является снижение интенсивности протекания мобилизационных процессов. Этого можно достичь посредством накопления положительного опыта действий в критических ситуациях. Ключом к этому является максимально реалистичная тренировка применения отработываемых навыков.

Литература

1. Баркалов С. Н. Применение функционального силового тренинга для формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности // Автономия личности : Безопасность личности: исследования, проекты, практики : материалы III Международной научно-практической конференции (г. Орел, 12 февраля 2022 г.). Орел : МАБИБ, 2022. 1 (27). С. 198-206.

2. Махов, С. Ю. Взрывной атакующий штурмовой бой ГРОМ в подавлении любых форм агрессивного нападения // Физическая культура, спорт, туризм в XXI веке. Часть I : материалы II Международной научно-практической конференции (г. Орел, 24-25 ноября 2017 г.). Орел : МАБИБ, 2017. 4 (15). С. 66-74.

3. Махов С. Ю. Программа тренировочного процесса в штурмовом рукопашном бою ГРОМ на этапе начальной подготовки юношей старшего возраста // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы VII Международной научно-практической конференции (г. Орел, 28-29 апреля 2018 г.). Орел : МАБИБ, 2018. 1 (17). Вып. 1. С. 73-84.

УДК 796.011

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ ОВД**THE ROLE AND IMPORTANCE OF MOTOR MODE IN THE LIFE OF POLICE OFFICERS****Кофанова Алина Андреевна**

слушатель

факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kofanova Alina Andreevna

cadet

faculty of training of Investigators

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

Orel, Russia

Научный руководитель:

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

Research Supervisor

Panferov Roman Gennadyevich

Ph. D.

lecturer of department of physical training and sport,

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

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматривается влияние двигательного режима на здоровье человека и его значение в повседневной жизни, а также, виды и особенности двигательных режимов. Также рассматривается двигательная активность, которая играет одну из самых важных ролей в нашей жизни. Помимо этого, будет затронут вопрос нормальной жизнедеятельности практически всех систем и функций человека.

Рассмотрим понятие двигательной активности в более широком смысле. Разберем данное понятие как суммарную величину разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений. активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени. Как известно, двигательная активность несет в себе как огромный оздоровительный потенциал, так и способна причинять разрушительное действие.

Abstract. The article examines the influence of motor mode on human health and its importance in everyday life, as well as the types and features of motor modes. Motor activity,

which plays one of the most important roles in our lives, is also considered. In addition, the issue of the normal functioning of almost all human systems and functions will be touched upon.

Let's consider the concept of motor activity in a broader sense. Let's analyze this concept as the total value of various movements for a certain period of time. It is expressed either in units of energy expended, or in the number of movements made. activity is measured in the amount of energy expended as a result of any activity, in the amount of work performed, for example, in the number of steps taken, in terms of time spent. As you know, motor activity carries both a huge health potential and is capable of causing a destructive effect.

Ключевые слова: спорт; физическая культура; двигательная активность; здоровый образ жизни.

Keywords: sports; physical culture; physical activity; healthy lifestyle.

На сегодняшний день невозможно найти хотя бы одну сферу человеческой деятельности, которая не была бы связана с физической культурой, потому как именно спорт оказывает огромное влияние на всестороннее развитие личности. Формирование личности – это весьма сложный процесс, на который воздействует множество факторов. Становление личности происходит на протяжении всей жизни, и физическое воспитание играет немало важную роль.

Двигательный режим — это обязательный процесс физических нагрузок на протяжении всей жизни человека с определенными изменениями задач и методов в зависимости от состояния здоровья, возраста и подготовленности обучаемых. Различают следующие виды двигательных режимов в массовой оздоровительной физкультуре:

1. Щадящий — это режим малой физической нагрузки (для начинающих и для больных пациентов).

Одинаково используются исходные положения стоя, сидя, лежа. Некоторые упражнения выполняются с опорой на стул, гимнастическую стенку. При этом, выполняются упражнения на все основные группы мышц, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на расслабление.

2. Оздоровительно-восстановительный — Это режим, направленный не столько на лечение, сколько на устранение или смягчение остаточных явлений травм и заболеваний, дефектов тела, хронических заболеваний, доведение основных показателей до средней физиологической нормы, укрепление здоровья и повышение физических возможностей. Расширяется спектр используемых средств, увеличивается плотность занятий. Особое внимание уделяется развитию или восстановлению утраченных качеств и навыков, но без значительного стресса.

3. Общей физической подготовки — Это режим с системой упражнений на укрепление здоровья и самых полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, выносливость, гибкость, скорость, сила, для всестороннего физического развития человека.

4. Тренировочный — это режим большой нагрузки. Используется для хорошо обученных людей.

Используются различные упражнения, чаще с задействованием больших групп мышц, в среднем темпе. Широко используются спортивный инвентарь, тренажеры, гантели. За 1 секунду выполняется несколько движений, частота повторения более 12

раз.

5. Поддержание тренированности и долголетия – Этот режим предназначен для ветеранов спорта, желающих сохранить свое здоровье, физическую форму и особые навыки. Обычная тренировка продолжается, но с регулярным снижением уровня интенсивности. Нагрузка разнообразная, но без ущерба для здоровья, с учетом возраста, с упором на поддержание функций и упражнений «своего» вида спорта, которые больше всего страдают в процессе возрастной инволюции. Из современных исследований можно сказать, что в наше время физическая активность снизилась в сотню раз по сравнению с предыдущими столетиями. И это действительно не преувеличение. В предыдущие века людям приходилось гораздо больше работать физически, чтобы выжить и прокормить свою семью, в то время как сейчас физический труд все больше вытесняется автоматизированным. Ежедневные нагрузки на тренированный организм оказывают ощутимо меньшее разрушительное воздействие, а также продлевают жизнь. Улучшается система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно.

Как показывает практика, выполняя свой профессиональный долг, сотрудникам органов внутренних дел (ОВД) приходится систематически выдерживать и преодолевать чрезмерные физические и эмоциональные нагрузки, что определяет важность указанных аспектов в их первоначальной подготовке и в дальнейшей работе с ними. Эффективность выполнения служебных задач сотрудниками ОВД зависит от уровня профессиональной подготовки, в рамках которой ключевое значение имеет физическая подготовка. В связи с этим актуально развитие коллективов физической культуры (КФК) территориальных органов МВД, организующих спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия. Под коллективом физической культуры понимается первичная организация, действующая на основании добровольного спортивного общества, который создается в рамках той или иной организации, учреждения, школы, объединения и пр. в случае, если в его структуру входит от 15 до 25 человек [2]. В настоящее время коллективы физической культуры на базе спортивного общества «Динамо» созданы во всех региональных органах Министерства внутренних дел (МВД) России, а также во всех ведомственных образовательных организациях. Коллектив физической культуры территориальных органов МВД, может быть квалифицирован как референтная малая социальная группа, и в этой роли осуществляет социально-ориентированную деятельность, выражающуюся в положительном влиянии на осознание сотрудниками необходимости систематических занятий физической культурой и спортом, а, следовательно, на повышение уровня профессиональной подготовки в целом.

Одним из главных направлений профессиональной подготовки сотрудников силовых структур является физическая подготовка, а именно ее развитие и усовершенствование. Физическая подготовка – это целенаправленный процесс развития физических качеств, которые нужны человеку для изучения различных физических упражнений и умения применять их в повседневной жизни.

Физическая подготовка сотрудников – это одно из основных условий поддержания правопорядка в государстве, так как сотрудникам правоохранительных органов

зачастую для выполнения своих служебных обязанностей приходится сталкиваться с выполнением служебных задач, в которых требуется достаточно высокая физическая подготовка силовиков. Также каждый сотрудник сталкивается с противостоянием преступников или лиц с отклоняющимся поведением для того, чтобы задержать правонарушителей и при этом не выйти за рамки закона, нужно быть физически развитым. Для этого и требуется развитие таких качеств сотрудника как смелость, выносливость, скорость, ловкость и решительность в критических ситуациях. У физической культуры есть ряд признаков, которые присущи только данной сфере:

1) активная двигательная система человека, именно та, которая развивает жизненно важные функции человеческого организма;

2) изменение физического состояния человеческого организма – повышение выносливости, ловкости и силовых показателей, которые приводят к улучшению здоровья и физических данных человека;

3) комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для удовлетворения потребности в эффективном совершенствовании физических возможностей человека [1, с. 113].

Сотрудники силовых структур за время службы ежедневно претерпевают высокие физические нагрузки, что и говорит о важности повышения и усовершенствования физической подготовки кадров для правоохранительных органов. Если рассмотреть порядок принятия гражданина на службу в правоохранительные органы, то одним из важнейших этапов является физическая подготовка будущего сотрудника. Хотелось бы отметить, что на этом подготовка сотрудников в физическом плане не заканчивается, так как сотрудники во время службы также сдают нормативы по физической подготовке. При выполнении функций по охране общественного порядка правоохранителям приходится работать с различными категориями граждан такими как алкоголики, наркоманы, люди без определенного места жительства и различными асоциальными элементами общества. При работе с данными категориями граждан не стоит забывать об опасности, которую они могут нести в момент противостояния сотрудникам правоохранительных органов, в данной ситуации именно физические качества, решительность и умение быстро действовать в критических ситуациях помогут сотруднику преодолеть опасность при осуществлении своей деятельности. О важности физической подготовки сотрудников правоохранительных органов говорит нам Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», Приказ Минюста РФ от 27 августа 2012 г. N 169 «Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы», в которых говорится о том, что целью физической подготовки 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.

В тренированном организме количество богатых энергией соединений увеличивается, и благодаря этому повышаются практически все возможности и спо-

способности, в том числе, умственные и физические. Стресс оказывает очень разрушительное воздействие на организм человека, с другой стороны, положительные эмоции помогают стабилизировать многие его функции. Физические упражнения помогают оставаться бодрым и жизнерадостным. Физические нагрузки обладают сильным антистрессовым воздействием. Из-за неправильного образа жизни или просто со временем организм человека накапливает вредные вещества, так называемые токсины. Кислая среда, которая образуется в организме во время существенных физических нагрузок окисляет эти токсины до безвредных соединений, а затем, они с легкостью выводятся из организма. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышением физической активности, усилением функций опорно-двигательного аппарата, повышением обмена веществ. С помощью тренировок в любом возрасте можно повысить аэробные способности и уровень выносливости — показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Повышение физической активности сопровождается профилактическим действием против факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижение веса и уровня холестерина и триглицеридов в крови, снижение значений ЛИП и ЛВП, снижение артериального давления и частоты сердечных сокращений. Итак, в итоге можно сделать такие выводы: В современном обществе, где автоматизация процессов и производств всё больше и больше вытесняет тяжелый физический труд, человека ожидает опасность — гипокинезия — это состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений [2].

Именно данному состоянию приписывается в значительной мере основная роль в широком распространении так называемых болезней цивилизации. В подобных условиях именно физическая культура играет важную роль в поддержании и укреплении здоровья человека с высокой эффективностью. Благоприятное воздействие физических нагрузок на человеческий организм действительно является безграничным. Ведь тело человека изначально было рассчитано природой на повышенную активность и воздействие повышенных физических нагрузок. Сниженная двигательная активность ведет ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма. Под воздействием физических нагрузок совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем организма человека, укрепляется здоровье, повышается работоспособность.

Двигательный режим является ведущим фактором оздоровления человека, так как направлен на стимулирование защитных систем организма, на повышение уровня здоровья. Двигательный режим является неотъемлемой частью здорового образа жизни человека, оказывающей заметное воздействие практически на все стороны жизнедеятельности человека.

Литература

1. *Роль и значение физической культуры, спорта и двигательного режима в формировании личности / Л. О. Азимова [и др.] // Пожарная и аварийная безопасность : сборник материалов XII международной научно-практической конференции, посвященной году гражданской обороны. (г. Иваново, 29-30 ноября 2017 г.). Иваново :*

Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий». 2017. С. 558-560.

2. Степанов Г. И. Роль и значение двигательного аппарата в профессиональной подготовке сотрудников ОВД // *Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : материалы V международной научно-практической конференции конференции. (г. Уфа, 24-26 марта 2016 г.). Уфа : Уфимский государственный авиационный технический университет. 2017. С. 212-215.*

3. Двигательная активность / Г. И. Степанов [и др.] // *Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне (г. Уфа, 25-27 марта 2020 г.). Уфа : Уфимский государственный авиационный технический университет, 2020. В 2-х томах. С. 467-472.*

4. Терентьева Е. А. Спорт и его функции, виды и направления // *Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : материалы XXX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. (г. Ростов-на-Дону, 19-20 апреля 2019 г.). Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2019. С. 109-111.*

Научное издание

Сетевое издание «Автономия личности»
по материалам IV Международной научно-практической конференции

БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ
№ 1 (29) 2023

В авторской редакции

Подписано к изданию 04.03.2022 г.
Объем 14,9 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