



АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

Сетевое издание

№ 2 (28) 2022

НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РОССИИ: ЧЕЛОВЕК, ОБЩЕСТВО, ГОСУДАРСТВО

*THE AUTONOMY
OF PERSONALITY*

ISSN 2413-6409





АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

Сетевое издание
№ 2 (28) 2022

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51883

ISSN 2413-6409

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:

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

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

E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

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

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

Размещение в Интернет 31.10.2022 г.

Сетевое издание «Автономия личности» составлено по материалам V Международной научно-практической конференции «НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РОССИИ: ЧЕЛОВЕК, ОБЩЕСТВО, ГОСУДАРСТВО» (12 октября 2022 г. Орел).

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

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



© Сетевое издание «Автономия личности», 2022
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2022

СОДЕРЖАНИЕ**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

Корнев Д. А., Еремин Р. В. КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	5
Алдошин А. В., Гуняев Е. В. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	12
Герасимов И. В., Носов С. А. ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД К ВЕДЕНИЮ ЕДИНОБОРСТВА С ПРАВОНАРУШИТЕЛЯМИ	19
Панферов Р. Г. МАССОВЫЕ БЕСПОРЯДКИ И ГОТОВНОСТЬ К НИМ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	25
Матвеев Д. С., Баркалов С. Н. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ, НАРУЖНОМ ДОСМОТРЕ И ДОСТАВЛЕНИИ ЗАДЕРЖАННЫХ В ТРАНСПОРТНОМ СРЕДСТВЕ	29
Моськин С. А. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ У СОТРУДНИКОВ ГИБДД	37

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Алтунин А. Ю. РОЛЬ ГОСУДАРСТВА В ПРОЦЕССЕ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ГРАЖДАН	48
Тихонович М. И., Матвеева М. С. СПЕЦИФИКА ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ПАТРИОТИЗМА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	55
Золотарев И. И., Еремин Р. В. ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	63
Губенков А. О. ГЕНЕЗИС ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕГО МЕСТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В ВУЗАХ МВД РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	69
Губанова Т. Э., Губанов Э. В. ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	75
Тихонович М. И., Савчук Н. А. ПОНЯТИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ПАТРИОТИЗМА	82

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Соломченко М. А., Тронина И. А. ВЛИЯНИЕ ЙОГОТЕРАПИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА: ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА	90
Голощапова А. Ю., Кузнецов М. Б. К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	96

Махов С. Ю. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ И ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ ВУЗА МВД РОССИИ	103
Еремин Р. В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТАКОМ ВИДЕ СПОРТА КАК «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»	118
Подрезов И. Н. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	126
Котова Е. А., Пахомов В. И. ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ЛИЧНОСТНОЕ ВОСПИТАНИЕ КУРСАНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ	132
Животикова Н. М., Носов С. А. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ И ПУТИ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ	140
Кugno Э. Э., Струганов В. С., Струганов С. М. РЕАБИЛИТАЦИЯ СОТРУДНИКОВ МВД ПОСЛЕ ТРАВМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	147
Кулакова А. В., Моськин С. А. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	153
Иноземцев С. В. ТАКТИКА И МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ	159
Фроленков В. Н. СПОРТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК НЕОБХОДИМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЭФФЕКТИВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ СОТРУДНИКОМ ПОЛИЦИИ	166
Шмелева А. Н., Махов С. Ю. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ ДЗЮДО НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ	171
Машошин М. М., Пахомов В. И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ	177
Шмелева А. Н., Махов С. Ю. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ ДЗЮДО НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ	183

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ****LIFE SAFETY CULTURE**

Корнев Денис Александрович

мл. лейтенант полиции, слушатель

факультет подготовки специалистов ГИБДД

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kornev Denis Alexandrovich

ml. police lieutenant, listener

faculty of training traffic police specialists

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

Orel, Russia

Научный руководитель:

Еремин Роман Владимирович

преподаватель

кафедры физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В.В.Лукьянова

г. Орел, Россия

Scientific supervisor:

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. *Личная безопасность является одной из основных потребностей человека. Потребность в безопасности присутствует у всех живых организмов, а не только у человека. Человек как существо разумное может не только противостоять опасности, но и анализировать опасные ситуации с целью недопущения возникновения их в дальнейшем, а также выбора метода и средств наиболее эффективного противостояния им. Культура безопасности личности – это совокупность норм, взглядов и установок, характеризующих отношение индивида к природе, личной, общественной и национальной безопасности. Значение культуры вообще в постиндустриальном обществе исключительно велико. Культура способна обеспечить согласование интересов человека и техносферы, инструментом такого согласования является культура безопасности. Потребность в безопасности является одной из основных потребностей личности. В настоящее время можно говорить о переходе от постиндустриального общества к обществу риска. Современный человек, как правило, реагирует на событие лишь после того, как оно произойдет, то есть действует по принципу «пока гром не грянет...». Это формирует особое отношение к ответственности за последствия возможных случайных событий. Сформированный в течение длительного периода образ мышления российских граждан таков, что человек не готов нести ответ-*

ственность за последствия своих действий и принимаемых решений. Культура безопасности жизнедеятельности – это составная часть общей культуры, характеризующая уровень подготовки в области безопасности жизнедеятельности и осознанную потребность в соблюдении норм и правил безопасного поведения.

Abstract. *Personal safety is one of the basic human needs. The need for security is present in all living organisms, not just humans. A person as a rational being can not only resist danger, but also analyze dangerous situations in order to prevent their occurrence in the future, as well as choose the method and means of the most effective confrontation with them. The culture of personal security is a set of norms, views and attitudes that characterize an individual's attitude to nature, personal, public and national security. The importance of culture in general in post-industrial society is exceptionally great. Culture is able to ensure the coordination of the interests of man and the technosphere, the instrument of such coordination is the culture of safety. The need for security is one of the basic needs of the individual. Currently, we can talk about the transition from a post-industrial society to a risk society. Modern man, as a rule, reacts to an event only after it happens, i.e. acts on the principle of "until the thunder breaks ...". This creates a special attitude to responsibility for the consequences of possible accidental events. The way of thinking of Russian citizens formed over a long period is such that a person is not ready to bear responsibility for the consequences of their actions and decisions. The culture of life safety is an integral part of the general culture that characterizes the level of training in the field of life safety and the conscious need to comply with the norms and rules of safe behavior.*

Ключевые слова: личная безопасность; безопасность общества и государства; виктимная личность; личность безопасного типа; защита себя; тип личности; потребность в безопасности.

Keywords: *personal security; security of society and the state; victim personality; safe type personality; self-protection; personality type; need for security.*

Безопасность личности является одним из важнейших элементов жизнедеятельности, в связи с чем, на протяжении всей жизни, а, в особенности, в раннем возрасте воспитывается данный навык.

Полиция, являясь основным силовым инструментом охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности, становится гарантом стабильности и развития общества. Выполняя служебные задачи, сотрудники полиции повседневно сталкиваются с правонарушениями и, соответственно, от их грамотных и правильных действий зависит спокойствие граждан. В своей профессиональной деятельности сотрудник полиции практически ежедневно сталкивается с экстремальными ситуациями, от успешного выполнения которых зависит его жизнь и здоровье. Такие ситуации сопряжены с обеспечением правопорядка, а также с непосредственным задержанием правонарушителей. В связи с чем, каждый сотрудник полиции должен обладать навыками обеспечения личной безопасности. Так, для обеспечения личной безопасности при выполнении должностных задач сотрудники МВД должны на протяжении всей служебной деятельности, а, в особенности, в самом начале пути, прививать данный навык.

Воспитание культуры личной безопасности, в первую очередь, предполагает овладение человеком навыками выживания в тяжелых жизненных обстоятельствах, которые накоплены опытом. Воспитывается готовность к быстрым действиям и к готовности быстрого принятия кардинальных решений, которые направлены на защи-

ту себя или близкого.

Культура безопасности личности – это совокупность норм, взглядов и установок, характеризующих отношение индивида к природе, личной, общественной и национальной безопасности. Значение культуры вообще в постиндустриальном обществе исключительно велико. Культура способна обеспечить согласование интересов человека и техносферы, инструментом такого согласования является культура безопасности. Потребность в безопасности является одной из основных потребностей личности. В настоящее время можно говорить о переходе от постиндустриального общества к обществу риска. Современный человек, как правило, реагирует на событие лишь после того, как оно произойдет, то есть действует по принципу «пока гром не грянет...». Это формирует особое отношение к ответственности за последствия возможных случайных событий.

Потребность в безопасности присутствует у всех живых организмов, а не только у человека. Человек как существо разумное может не только противостоять опасности, но и анализировать опасные ситуации с целью недопущения возникновения их в дальнейшем, а также выбора метода и средств наиболее эффективного противостояния им.

В данной теме пойдет речь о подготовке и тренировке психики человека к действиям в чрезвычайных, нестандартных условиях, которые создают прямую опасность для жизни человека. Готовность человека к противодействию в подобных ситуациях – это комплексная подготовка, которую входит мировоззренческая, психологическая, физическая, политическая, правовая подготовки.

Необходимо отметить, что одним из основных элементов, который входит в готовность человека противостоять опасности входит нравственное воспитание. Нравственное воспитание является основополагающим фактором в становлении и развитии личности в общем, в готовности к действиям в условиях чрезвычайной ситуации, в частности.

Однако нельзя не отметить, что роль системообразующего фактора выполняет мировоззренческая функция. Именно поэтому стоит более детально уяснить, в чем же она заключается [1].

Мировоззрение человека является одним из основных пунктов процесса воспитания у человека готовности к действиям в условиях чрезвычайной, нестандартной ситуации, которая требует незамедлительного принятия решения.

Психологи делят личности на два основных типа:

- виктимные, то есть те, кто на психологическом уровне склонны быть жертвами и не могут самостоятельно обеспечить свою безопасность;
- безопасные, то есть, которые самостоятельно своими действиями, имеют возможность решить свои проблемы и обеспечить свою безопасность.

Психика виктимной личности построена таим образом, что они воспринимают весь окружающий мир, как враждебный. Они считают, что во всех их проблемах, неудачах и трагедиях виноваты окружающие, а не коем образом не они сами. Такая личность с полной уверенностью считает, что в жизни все зависит исключительно от судьбы, а не от самого человека, которые никак не может повлиять на исход событий и повернуть их в положительную сторону. Виктимные личности считают, что от

беды не уйти, чем приближают трагическую развязку.

У личности безопасного типа кардинально другое мировоззрение. Она знает о наличии опасностей в мире, но не относится к ним как к чему-то неизбежному. Она готова к опасностям, которые подготовила жизнь и может им противостоять, а если не во всех случаях получается им противостоять, то не ропщет на рок судьбы.

Безопасная личность воспринимает себя как самостоятельного субъекта способного противостоять опасности. При этом, человек с подобным типом мышления не абсолютизирует свои возможности и понимает, что в некоторых ситуациях уровень его теории теоретического и практической подготовки может не соответствовать и не может полной мере обеспечить безопасность.

В то же время негативные события, которые произошли в жизни личности с подобным психологическим мировоззрением, не разрушительные тенденции, а, наоборот, являются стимулом к осмыслению источников возможной опасности, а также поиску наиболее рациональных решений и борьбы с ними.

Психологами установлено, что безопасность человека является одной из его первостепенных потребностей. Нельзя оставить без внимания тот факт, что потребность в безопасности у человека стоит на одной ступени с обычными физиологическими потребностями свойственными всем живым существам.

Условия формирования культуры безопасности жизнедеятельности во всех сферах деятельности предполагают просвещение населения, подготовку высококвалифицированных специалистов. В процессе непрерывного образования человек должен обучаться основам безопасности жизнедеятельности, осознать необходимость быть частью системы безопасной жизнедеятельности, воспитывать в себе культурные начала поведенческой деятельности, формировать мировоззрение безопасной жизни.

Если будет реализована потребность человека в безопасности, то все остальные потребности в социальных связях вообще не в жизнедеятельности будут реализованы и удовлетворены в большей степени.

К основным жизненным и важным потребностям относятся физиологические потребности, а также потребности в безопасности. Потребность в безопасности присуща всем живым организмам: как животным, так и людям. Однако человек существо социальное, и он не может жить вне общества и, соответственно, если потребность в безопасности будет реализована, то человек может наиболее полный реализовать себя в духовном мире [2].

Несмотря на то, что потребность в безопасности является потребностью всех живых организмов, человек в данном аспекте отличается высоким разумом, что, в свою очередь, отличает его действия от других.

Человек существо высокоинтеллектуальное и может разумно защищать себя в сложившейся опасной ситуации. Однако человек может не только защищать себя, но и старается предвидеть опасность, пытается ее избежать и, установив причину источника опасности, пытается не допустить возникновения опасной ситуации.

Именно умственная, преобразовательная и аналитическая жизнь позволяет человеку в полной мере использовать свой разум для повышения своей безопасности.

Современный мир развивается с невероятным темпом, поколение людей передает свои знания умения и навыки следующему поколению. Люди передают навыки и умения не только в сферах техники, науки, искусства, но и в области сохранения жизни и здоровья.

Уже, не раз отмечалось то, что наряду с общими основными физиологическими потребностями на одной ступени стоит потребность в обеспечении своей безопасности и безопасности своих близких. Например: жизненная необходимость и гарантия сохранения здоровья и жизни ребенка в условиях больших мегаполисов и современного образа жизни являются не только ознакомлением, но и обучением его основными и значимыми правилами безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности.

Можно сказать, что личная безопасность это многогранное понятие, охватывающее самые разнообразные аспекты жизнедеятельности человека. Оно объединяет широкий набор представлений о безопасности, начиная с элементарного выживания в природе до взаимодействия людей в социуме. Культура личной безопасности включает в себя: наличие знаний о безопасном поведении в природе, в быту, в общении, о личной гигиене и безопасности окружающих, усвоение знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы ухода и защиты от них, оказывать взаимопомощь. Проблема личной безопасности младшего поколения сегодня рассматривается в нескольких направлениях:

- ребенок и окружающие люди;
- ребенок и природа;
- ребенок дома;
- ребенок со сверстниками на улице.

Формирование знаний о безопасном поведении – это процесс, который является непрерывным, и продолжается оно на протяжении всей жизни человека. Однако, именно в период обучения, на ранних этапах в рамках заложенности основ и знаний о сохранении здоровья и безопасности, играет значительную роль в формировании культуры безопасного поведения в котором, непосредственно принимают участие родители, которые еще в раннем детстве приучают детей следовать нормам безопасности, предостерегают их от опасностей, учат избегать потенциально опасных ситуаций.

В то же время возникают некоторые трудности, когда ребенок начинает ходить в школу. В этом аспекте контроль жизнедеятельности ребенка родителями ослабляется. Это происходит в тот момент когда ребенок после школьных занятий до возвращения родителей с работы фактически предоставлен самому себе. Домой из школы он идет часто без сопровождения взрослых и все элементарные бытовые дела, связанные с самообслуживанием, осуществляет самостоятельно. Соответственно, и соблюдение правил безопасности на улице, дома становится сферой ответственности самого ребенка.

Личная безопасность младшего поколения это состояние окружающего мира, при котором с определенной вероятностью должно быть исключено причинение вреда его существованию и жизнедеятельности. Соблюдение условий для обеспечения младшего поколения навыками безопасной жизнедеятельности в начальной

школе должно проводиться в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), а также в рамках предметов «Физическая культура» и «Окружающий мир». Важной особенностью в формировании культуры личной безопасности у младших поколения является не только изучение правил безопасного поведения:

- ознакомление детей с характеристиками опасных и вредных факторов и экстремальных ситуаций;
- расширение знаний и формирование умений по защите здоровья от последствий этих ситуаций.

В результате научно-технического прогресса человечества невероятной степени изменило среду своего обитания, но не всегда изменения идут на пользу. А некоторые составляющие при определенных условиях создают опасность для самого человека.

Вопрос обеспечения личной безопасности имеет невероятно важное значение. Обучение основным навыкам обеспечения личной безопасности осуществляется в детских садах, школах и институтах [3].

При грамотной организации обучения подрастающего поколения основным приемам и способам обеспечения личной безопасности, прежде всего, изучается психотип личности, в целях выбора методики обучения. Поскольку для личностей с виктимной психикой необходим особый подход в обучении нежели, чем с личностями безопасного типа.

Таким образом, подводя итог, хотелось бы отметить следующее.

Культура безопасности жизнедеятельности – это составная часть общей культуры, характеризующая уровень подготовки в области безопасности жизнедеятельности и осознанную потребность в соблюдении норм и правил безопасного поведения. Личная безопасность имеет невероятно важное значение в жизни каждого человека. Психика и восприятие реальности у каждой личности не одинаковое. Условно психологи делят личности на два типа виктимные, то есть, которые не могут противостоять неудачам и опасностям, и безопасные, то есть, которые не считают опасные ситуации какими-то разрушающими и критичными. С малых лет человека учат приспосабливаться к суровым реалиям внешнего мира. Человек в процессе всей жизни противостоит неудачам и невзгодам которые подготовила жизнь. Личная безопасность человека формируется не только путем самостоятельного анализа ситуаций, но и через обучение, которое он проходит начиная с детского сада, школы, института и до конца жизни.

Литература

1. Гусейнов А. А. К вопросу о поиске путей для успешной реализации меры безопасности // Актуальные вопросы теории и практики специальной подготовки в органах внутренних дел : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции (г. Москва, 20 ноября 2019 г.). Москва : Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В. Я. Кикотя. 2019. С. 82-86.
2. Нурғалиев Б. М., Уалиев Е. С., Борецкий А. В. Обеспечение и реализация права на личную безопасность // Национальная Ассоциация Ученых. 2020. № 61-3 (61). С. 43-47.
3. Формирование культуры личной безопасности младших школьников / Е. С. Панкова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 2. С. 43.

References

1. Guseynov A. A. *K voprosu o poiske putey dlya uspeshnoy realizatsii mery bezopasnosti [To the question of finding ways to successfully implement the security measure]. Aktual'nye voprosy teorii i praktiki spetsial'noy podgotovki v organakh vnutrennikh del. Sbornik nauchnykh trudov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Moskva, 20 noyabrya 2019 g.) [Actual issues of theory and practice of special training in internal affairs bodies. Collection of scientific papers of the All-Russian Scientific and Practical Conference (Moscow, November 20, 2019). Moscow, Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Federation named after V. Ya. Kikotya Publ., 2019, pp. 82-86. [In Russia].*
2. Nurgaliev B. M., Ualiev E. S., Boretsky A.V. *Obespechenie i realizatsiya prava na lichnyuyu bezopanost' [Ensuring and realizing the right to personal security]. Natsional'naya Assotsiatsiya Uchenykh - National Association of Scientists, 2020, no. 61-3 (61), pp. 43-47.*
3. E. S. Pankova [et al.] *Formirovanie kul'tury lichnoy bezopasnosti mladshikh shkol'nikov [Formation of a culture of personal safety of younger schoolchildren]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2022, no. 2, p. 43.*

УДК 796.011.3

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ****FORMATION OF A CULTURE OF PERSONAL SAFETY OF EMPLOYEES
INTERNAL AFFAIRS BODIES****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***Гуняев Евгений Викторович***старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД 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. В данной статье рассматривается формирование культуры личной безопасности сотрудников органов внутренних дел. Проблема личной безопасности сотрудников органов внутренних дел при решении ими профессиональных задач или в ситуациях, связанных со служебной деятельностью, приобретает в настоящее время особую остроту и актуальность. Как в отечественных, так и в зарубежных правоохранительных органах накоплен определенный опыт по соблюдению сотрудниками конкретных мер безопасного поведения на месте происшествия. Вопросы обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел в условиях применения огнестрельного оружия, специальных средств и физической силы обусловлена тем, что сотрудник правоохранительных органов в силу своих служебных обязанностей должен находиться в постоянной боевой готовности, так как деятельность полицейского постоянно сопряжена с риском.

Abstract. This article discusses the formation of a culture of personal security of employees of internal affairs bodies. The problem of personal safety of employees of internal affairs bodies when they solve professional tasks or in situations related to official activity is currently becoming particularly acute and relevant. Both domestic and foreign law enforcement agencies have accumulated some experience in compliance by employees with specific measures of safe

behavior at the scene. The issues of ensuring the personal safety of law enforcement officers in the conditions of the use of firearms, special means and physical force are due to the fact that a law enforcement officer, by virtue of his official duties, must be in constant combat readiness, since the activities of a police officer are constantly fraught with risk.

Ключевые слова: формирование; личная безопасность; сотрудник органов внутренних дел; деятельность; профессиональная подготовка; конфликт.

Keywords: formation; personal security; law enforcement officer; activity; professional training; conflict.

Деятельность сотрудника органов внутренних дел в любом ее проявлении, так или иначе, связана с определенным риском для его здоровья и жизни.

Пресечение противоправных деяний, как уголовно-наказуемых, так и относящихся к категории административных правонарушений, зачастую вызывает резко негативную реакцию граждан, порой переходящую в агрессию. С точки зрения здравомыслящего гражданина эта агрессия нередко ничем не мотивирована, или явно неадекватна ситуации [1, с. 48].

В настоящее время много примеров, когда сама принадлежность к органам внутренних дел является достаточным основанием для определенной категории граждан к выражению своей неприязни, оскорблениям либо нападению на сотрудника.

Проблема обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел (далее ОВД) является одной из наиболее актуальных в профессиональной подготовке личного состава. Проблема эта достаточно сложна и многогранна, что по определению требует системного подхода.

За последние годы появилось достаточно много публикаций научного характера по психологии личной безопасности сотрудников ОВД, ряд обзорно-аналитических материалов по применению табельного оружия, по нападениям на сотрудников полиции.

Вся служебная деятельность сотрудников ОВД изобилует опасностями, особенно это характерно для их работы по пресечению преступлений. Выезжая на место совершаемого, или уже совершенного преступления, сотрудник идет на встречу с опасностью. Так, из всех зарегистрированных потерь личного состава от нападений преступного элемента, более 62 % сотрудников ОВД погибло на месте происшествия. При этом мотивы нападения были различны, однако преобладало желание преступников избежать задержания за содеянное (56 %). При нападении зачастую использовалось холодное, а также ударно-дробящее оружие (27,3 %). В последнее время преступники все чаще стали прибегать к огнестрельному оружию, используя, при этом, даже автоматическое [2, с. 36].

В качестве базы для подготовки программ можно привести пример обзора нападений на сотрудников правоохранительных органов зарубежных стран за 10 лет с 2012 г. по 2022 г., в котором проанализировано более полумиллиона нападений на сотрудников, в том числе, обстоятельства случаев гибели полицейских. Подробнейшая классификация происшествий, анализ ситуаций, примеры из практики позволяют на данном материале разрабатывать учебные курсы по профилактике нападений.

Общие меры предосторожности включают в себя следующие рекомендации и советы:

1. Заранее планируйте свои действия, для чего установите для себя:
 - где, какое, преступление совершено и, каким количеством участников?
 - использовалось ли оружие при совершении преступления?
 - в каком направлении, как скрылись преступники и их приметы?
 - каков самый безопасный маршрут подъезда (подхода) к месту происшествия?
2. Непосредственно перед выездом проверьте индивидуальные средства защиты, табельное оружие и средства связи.
3. Сохраняйте элемент внезапности и если ситуация позволяет, подъезжайте тихо.
4. Используйте безопасные пути подхода и избегайте наиболее очевидные. Соблюдайте при этом тишину, приглушите громкость радиостанций, следите за тем, чтобы не звякали ключи. Избегайте разговоров друг с другом. При подходе к месту происшествия отмечайте места возможного укрытия при внезапно возникшей перестрелке. Перемещайтесь по неосвещенной части пространства и не допускайте, чтобы свет позади вас освещал вас как мишень.
5. На месте происшествия контролируйте обстановку и не позволяйте ситуации выходить из-под контроля. Для этого:
 - примите решительные меры и произведите задержание подозреваемых (если они имеются);
 - разделите участников конфликта и не позволяйте им общаться между собой. Следите за тем, чтобы они находились в конкретном месте и не могли воспользоваться посторонними предметами, как оружием;
 - будьте настороже по отношению к конфликтующим, возбуждение которых не проходит, а нарастает. Одновременно с этим, не обманывайтесь их услужливостью и лояльностью;
 - удалите посторонних и не позволяйте никому прикасаться к предметам на месте происшествия;
 - не позволяйте участникам конфликта заходить вам за спину, подозрительно относитесь к любому, кто хочет подойти слишком близко;
 - постоянно следите за обстановкой на месте происшествия и будьте готовы немедленно отреагировать на любую возможную опасность (скрыться за прикрытием и быть готовым к применению табельного оружия либо применить физическую силу, боевые приемы борьбы, специальные средства);
 - при обострении ситуации немедленно вызывайте дополнительные силы, меняйте свою тактику или используйте иные меры, например, укрытие в помещениях;
 - управляйте опросом участников конфликта, для чего изолируйте их друг от друга и не позволяйте мешать опросу каждого из них. Твердо возвращайте говорящих к предмету обсуждения. Используйте мягкую, успокаивающую манеру разговора. Не спешите. Больше слушайте, меньше говорите. Проявляйте искреннюю

заинтересованность к происшедшему. Избегайте нравоучений и замечаний в адрес собеседника.

6. Соблюдайте «технику безопасности» при задержании подозреваемого в совершении преступления (правонарушителя):

– действуйте решительно и не проявляйте неуверенности (если вы должны применить физическую силу, боевые приемы борьбы, будьте уверены в их правомерности) [3, с. 59];

– сначала надевайте наручники, а затем производите наружный досмотр, при этом, руки задержанного должны находиться за спиной, а наручники плотно прилегать к запястью и включить фиксатор;

– при обнаружении оружия не прекращайте осмотр до тех пор, пока задержанный не будет досмотрен полностью, досмотрите задержанного столько раз и так тщательно, чтобы была полная уверенность, что он «чист»;

– при наружном досмотре изымите все предметы, которые можно использовать для причинения вреда сотрудникам или окружающим [4, с. 136];

– при надевании наручников и наружном досмотре располагаться так, чтобы ваше табельное оружие находилось вне пределов досягаемости задержанного;

– соблюдайте правила посадки задержанного в автомобиль и правила его доставления в орган внутренних дел.

7. После разбора конфликтной ситуации не теряйте бдительности и во время отъезда в орган внутренних дел не позволяйте соучастникам блокировать транспортное средство и отбить задержанного.

8. В органе внутренних дел проведите анализ своих действий и извлекайте лучшее из каждого случая угрозы вашей безопасности.

Необходимо рассмотреть основные обстоятельства гибели сотрудников ОВД:

– убиты при пресечении административных правонарушений – 34 %;

– убиты при задержании вооруженных преступников – 29 %;

– убиты в результате прямого нарушения порядка несения службы, инструкций, приказов – 10 %;

– убиты своими коллегами, умышленно и в результате неосторожного обращения с оружием – 10 %;

– погибли при других обстоятельствах – 17 %.

Для сравнения – с 2012 г. по 2022 г. в полиции зарубежных стран:

– убито при аресте преступников – 37,0 %;

– убито при проверке подозрительных лиц – 17,3 %;

– убито при пресечении нарушений общественного порядка - 16,1 %.

Орудие убийства сотрудников ОВД с 2012 г. по 2022 г.:

– убито из огнестрельного оружия – 54 %;

– убито ножом – 22 %;

– убито без оружия – 7 %;

– убито подручным предметом – 5 %;

– погибло от других причин – 12 %.

Для сравнения – с 2012 г. по 2022 г. в полиции зарубежных стран:

- убито из огнестрельного оружия – 91,6 % сотрудников;
- убито ножом – 1,6 %;
- убито самодельным оружием – 0,5 %.

Если обстоятельства гибели сотрудников ОВД России и зарубежных стран по основным позициям сходны, при определенном разбросе цифр, то при изучении орудий убийства нельзя не заметить, что полицейские зарубежных стран, видимо, научились не подпускать на опасное расстояние подозрительных лиц (ножом убито 1,6 %, самодельным оружием – 0,5 %).

Более подробное рассмотрение обстоятельств гибели сотрудников при пресечении административных правонарушений позволяет выделить отдельные моменты происшествий:

- при пресечении хулиганских действий в 65 % случаев погибший сотрудник был один, в то время как нападавшие в 93 % случаев действовали группой;
- в 30 % случаев сотрудник производил предупредительные выстрелы, не остановившие нападение, а на поражение огонь он открыть уже не успел.

При задержании вооруженных преступников погибло 29 % сотрудников, при этом, практически в каждом случае сотруднику было известно, что задерживаемый вооружен и опасен, тем не менее, в 92 % случаев сотрудник был убит, даже не успев расстегнуть кобуру. Это свидетельствует о явной недооценке опасности и излишней самоуверенности сотрудника.

Практически ни один сотрудник, убитый из огнестрельного оружия, не использовал в опасной ситуации укрытие от огня противника и лишь 2 % сотрудников находились в бронежилетах.

Для организации подготовки личного состава важное значение имеет и дистанция, на которой сотруднику было причинено смертельное ранение:

- 0-1,5 метра – в 55,6 % случаев;
- 1,5-3,0 метра – в 11,1 %;
- 3,0-6,0 метра – в 13,9 %;
- 6,0-15 метров – в 13,9 %;
- свыше 15 метров – в 5,5 %;
- всего с расстояния менее 6 метров убито 80,6 % сотрудников.

Для сравнения – из 647 полицейских зарубежных стран, убитых из огнестрельного оружия, 85,8 % убиты с расстояния до 6 метров.

Время при отражении неожиданного нападения – фактор решающий. По данным разных источников исход перестрелки полицейского с преступником наступает через 1,8-2,8 секунды.

Рассматривая нападения на сотрудников, нельзя обойтись без «портрета жертвы».

Возраст погибших сотрудников:

- менее 25 лет – 14,3 %;
- 25-30 лет – 22,9 %;
- 30-40 лет – 51,4 %;
- более 40 лет – 11,4 %.

Средний возраст погибших сотрудников более 33 лет.

Возраст погибших полицейских зарубежных стран:

- менее 25 лет – 8,17 %;
- 25-30 лет – 24,46 %;
- 31-40 лет – 35,23 %;
- более 40 лет – 32,10 %,
- возраст не указан – 0,04 %.

Средний возраст погибших – 37 лет.

Стаж службы в ОВД погибших сотрудников:

- менее 1 года – 8,6 %;
- от 1 до 4 лет – 25,7 %;
- от 5 до 10 лет – 28,6 %;
- свыше 10 лет – 37,1 %.

Средний стаж погибших более 8 лет.

Стаж службы погибших в полиции зарубежных стран:

- менее 1 года – 5,9 %;
- от 1 до 4 лет – 26,5 %;
- от 5 до 10 лет – 28,8 %;
- свыше 10 лет – 38,8 %.

Средний стаж погибших более 10 лет.

Погибают не молодые неопытные сотрудники (они еще не потеряли бдительности), гибнут сотрудники с приличным стажем службы и достаточным опытом. Чтобы пренебрегать элементарными мерами обеспечения личной безопасности, средствами защиты, чтобы самоуверенно полагаться на опыт прошедшей службы и за ежедневной рутинной обыденностью потерять чувство опасности [5, с. 1].

Можно приводить цифры и факты и далее, недостатка в них нет, пора решать проблему обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД.

Направлений работы несколько:

- ежегодная подготовка обзорно-аналитических материалов по нападениям, ранениям, гибели сотрудников в масштабах МВД России с рассылкой в территориальные органы и образовательные организации;
- аналогичная работа по практике применения оружия;
- разработка и внедрение на всех уровнях профессиональной подготовки личного состава дисциплин, курсов, разделов по обеспечению личной безопасности сотрудников ОВД;
- подготовка учебников, учебных пособий, методических рекомендаций по различным аспектам проблемы (психологическая подготовка, тактическая, огневая, техническая и так далее).

Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2015. № 3 (54). С. 48-50.*

2. Герасимов И. В., Алдошина Е. А., Иванина Л. И. Особенности применения защитно-ответных действий сотрудниками полиции при выполнении оперативно-служебных задач // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. Т. 5. № 2. С. 36-39.

3. Герасимов И. В. Правовые основания, условия законности и обоснованности применения сотрудниками полиции физической силы // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей (Орел, 29 июня 2017 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 59-64.

4. Панферов Р. Г. Специфика применения силового задержания к лицам, подозреваемым в совершении преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов // Закон и право. 2019. № 8. С. 136-137.

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

References

1. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Fizicheskaya podgotovka v obespechenii lichnoy bezopasnosti kursantov, obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD [Physical training in ensuring the personal safety of cadets studying in the profile of the traffic police]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Physical culture and health, 2015, no. 3 (54), pp. 48-50.

2. Gerasimov I. V., Aldoshina E. A., Ivanina L. I. Osobennosti primeneniya zashchitno-otvetnykh deystviy sotrudnikami politsii pri vypolnenii operativno-sluzhebnykh zadach [Features of the use of protective response actions by police officers when performing operational and service tasks]. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya - Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation, 2020, vol. 5, no. 2, pp. 36-39.

3. Gerasimov I. V. [Legal grounds, conditions of legality and validity of the use of physical force by police officers]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey (Orel, 29 iyunya 2017 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of articles (Orel, June 29, 2017)]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 59-64. (In Russia).

4. Panferov R. G. Spetsifika primeneniya silovogo zaderzhaniya k litsam, podozre-vaemym v sovershenii prestupleniy, svyazannykh s nezakonnym oborotom narkoticheskikh sredstv, psikhotropnykh veshchestv i ikh analogov [Specifics of the use of forcible detention to persons suspected of committing crimes related to illicit drug trafficking, psychotropic substances and their analogues]. Zakon i pravo - Law and Law, 2019, no. 8, pp. 136-137.

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

**ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД
К ВЕДЕНИЮ ЕДИНОБОРСТВА С ПРАВОНАРУШИТЕЛЯМИ**

**FORMATION OF READINESS OF EMPLOYEES OF THE DEPARTMENT
OF INTERNAL AFFAIRS TO CONDUCT MARTIAL ARTS WITH OFFENDERS**

Герасимов Игорь Викторович

*кандидат педагогических наук, доцент
заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия*

Gerasimov Igor Viktorovich

*candidate of sciences (pedagogical), assistant professor
deputy chief of the chair of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

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 the Interior of Russia
Voronezh, Russia*

Аннотация. На сегодняшний день государственное управление в системе органов внутренних дел представляет собой чрезвычайно сложную динамическую систему, каждый ее элемент осуществляет передачу, восприятие и преобразование регулирующего воздействия таким путем, что они организуют и контролируют общественную жизнь. Особое внимание уделяется признаку системности государственного управления, так как в эту деятельность вовлечены множество субъектов. Как правило, перед органами внутренних дел (ОВД) стоит множество целей и задач, связанных с правоохранительной деятельностью, осуществление мер противодействия правонарушениям, преступлениям. Достаточно важным выступает в осуществлении правоохранительной деятельности сотрудников ОВД развитие необходимых физических и психологических навыков, которые позволяют эффективно реализовывать поставленные перед ведомством цели и задачи.

Abstract. Today, public administration in the system of internal affairs bodies is an extremely complex dynamic system, each of its elements carries out the transmission, perception and transformation of regulatory influence in such a way that they organize and control public life. Special attention is paid to the sign of systematic public administration, since many subjects are involved in this activity. As a rule, the Department of Internal Affairs has many goals and objectives related to law enforcement, the implementation of measures to counter offenses, crimes. The development of the necessary physical and psychological skills, which make it

possible to effectively implement the goals and objectives set for the department, is quite important in the implementation of law enforcement activities of police officers.

Ключевые слова: *служебная деятельность; личная безопасность; физическая подготовка; психологическая готовность.*

Keywords: *professional activity; personal safety; physical fitness; psychological readiness.*

В своей служебной деятельности сотрудники полиции часто встречаются с необходимостью применения физической силы, в том числе, и боевых приемов борьбы. Данные случаи возникают при необходимости пресечения правонарушения, задержания правонарушителя, доставления правонарушителя для дальнейшего разбирательства, для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции и так далее.

Сотрудники органов внутренних дел (ОВД) зачастую выполняют служебные задачи в экстремальных условиях, которые несут в себе опасность, как для физического, так и для психического здоровья сотрудника. В целях снижения рисков получения травм при задержании правонарушителей, успешного выполнения задач, возложенных на сотрудника, ему приходится действовать в обстановке физического и психического напряжения, в таких условиях на первый план выступает личная безопасность сотрудников ОВД. Наибольшее количество ранений, травм сотрудников происходит при силовом задержании правонарушителей, а также при выполнении сотрудником обязанностей по охране общественного порядка. Обеспечение личной безопасности сотрудников правоохранительных органов продолжает оставаться актуальной проблемой.

Сотрудники ОВД при осуществлении своей деятельности постоянно сталкиваются с жестокостью, агрессивностью и противостоянием со стороны правонарушителей, сотрудники ОВД должны владеть определенными профессиональными навыками и быть готовы физически и психологически к применению физической силы.

Также имеет место невыдержанность сотрудника полиции, который производит задержание правонарушителя. При задержании необходимо понимать и учитывать психологическое состояние, как сотрудника полиции, так и правонарушителя. Несомненно, присутствует душевное волнение производящего задержание, а также стрессовая ситуация провоцирует выброс адреналина и другие стрессовые гормоны в кровь, вследствие чего, могут совершаться ошибочные действия. В данной ситуации необходимо стремиться к минимизации вреда, причиняемого при задержании. Зачастую возникают случаи, когда при задержании правонарушителя оказывается сопротивление, перерастающее в посягательство на сотрудника полиции, а также иные охраняемые уголовным законом общественные интересы, государства, иных лиц.

Сохранение жизни сотрудника органа внутренних дел является одним из важнейших показателей эффективности, как всей оперативно-служебной деятельности, так и конкретных специальных операций. Деятельности по обеспечению личной безопасности сотрудника ОВД предусматривает необходимость комплекса тактических, защитных, правовых и психологических мероприятий направленных на сохранение их жизни и здоровья. В связи с этим роль личной безопасности в слу-

жебной подготовке сотрудников ОВД занимает одно из приоритетных направлений в процессе профессионального обучения сотрудников.

При комплексном обучении сотрудников в образовательных организациях особое внимание уделяется личной безопасности. Формирование навыков личной безопасности является одним из важных этапов в профессиональной подготовке. Формирование навыков по данному направлению достигается путем изучения вопросов обеспечения личной безопасности в процессе подготовки сотрудников ОВД, а так же при прохождении специальных курсов, раскрывающие тактику и методику обеспечения личной безопасности.

Высокий уровень развития физических качеств, устойчивый навык владения боевыми приемами борьбы, достижение оптимального уровня работоспособности сотрудников ОВД является одним из значимых факторов дальнейшего успешного выполнения стоящих перед ними служебных задач. Общей целью физической подготовки в вузах Министерства внутренних дел (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 [2, с. 132].

Нельзя не отметить неразрывную взаимосвязь вопросов физической и психологической подготовки сотрудника ОВД к борьбе с правонарушителями в различных аспектах.

Представляется, что готовность курсантов в вузах МВД к осуществлению противодействия преступности с помощью тех или иных мер непосредственно связана с комплексом физических и психологических качеств. 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. Представляется, что конкретный комплекс действий, направленных на противодействие преступности, обладает индивидуально-определенным характером и требует быстрых реакций. При этом 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;
- во внутренних эмоциональных переживаниях, препятствующих оказанию противодействия преступнику и другие.

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 требованием, 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. Так, А. Н. Кучмезов отмечает следующее: «...занятия по физической подготовке на старших курсах в образовательных организациях МВД России, задачей которых является совершенствование двигательных действий (профессионально-прикладных двигательных умений и навыков), все-таки необходимо строить по типу смешанных (комплексных), которые включали бы в себя упражнения из различных разделов дисциплины «Физическая подготовка» [3, С. 93].

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, необходимо достижения следующих процессов и выводов:

- 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 алгоритма действий в противодействии с правонарушителем;
- реализация возникшей схемы действий [1, с. 130].

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. Такое положение подразумевает, что необходима информационная подготовленность в части теоретических подходов к осуществлению противодействия преступности, знания психологических аспектов противодействия преступности, 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).

Одним из наиболее эффективных методов физического и психологического воспитания курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки является постановка заданий, моделирующих выполнение реальных служебно-оперативных задач профессиональной деятель-

ности сотрудника: стандартных и нестандартных ситуаций, возникающих в экстремальных условиях. Смоделировать возможную ситуацию значит приблизить условия к реальным, организовать и проводить занятия так, чтобы каждый курсант в период обучения освоил большинство тех действий, с которыми он может столкнуться в практической деятельности сотрудника. Подобная тренировка подготавливает к внезапно возникающей опасности, тем самым снижает уровень стресса и тревожности при реально возникшей угрозе, формируя механизм адаптации к стрессовым ситуациям. Сотрудник действует оперативно, грамотно и четко.

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

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 [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 129-134. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_39198552_98738992.pdf (дата обращения 11.09.2022).

2. Клименко С. С., Тумышева Ж. К. Адаптация к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта : сборник статей Межвузовской научно-практической конференции (г. Санкт-Петербург, 03 марта 2021 г.). Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий имени Героя Российской Федерации генерала армии Е. Н. Зиничева, 2021. С. 131-134.

3. Кучмезов А. Н. Физическая подготовка как средство формирования психологической готовности сотрудников ОВД к ведению единоборства с правонарушителями // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 25 июня 2020 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2020. С. 92-94.

References

1. Aldoshin A. V., Belousov D. A. *Ispol'zovanie kompleksnykh zanyatiy po fizi-cheskoj podgotovke dlya povysheniya effektivnosti vypolneniya operativno-sluzhebnykh zadach slushatelyami obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii* [The use of complex physical training classes to improve the efficiency of performing operational and service tasks by students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauka-2020*, 2019, no. 6 (31), pp. 129-134. Available at: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_39198552_98738992.pdf (accessed 11.09.2022).

2. Klimenko S. S., Tumysheva Zh. K. [Adaptation to physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation]. *Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta. Sbornik statey Mezhvuzovskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Sankt-Peterburg, 03 marta 2021 g.) [Actual problems of the development of physical culture and sports. Collections of articles of the Interuniversity scientific and practical conference (St. Petersburg, March 03, 2021)]*. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Anti-Fire Service of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters named after the Hero of the Russian Federation, Army General E. N. Zinicheva Publ., 2021, pp. 131-134. (In Russia).

3. Kuchmezov A. N. [Physical training as a means of forming psychological readiness of police officers to conduct single combat with offenders]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 25 iyunya 2020 g.) [Improving physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian round table (Orel, June 25, 2020)]*. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 92-94.

МАССОВЫЕ БЕСПОРЯДКИ И ГОТОВНОСТЬ К НИМ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

MASS RIOTS AND READINESS FOR THEM BY EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES

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

department of physical training and sport

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

Актуальность. На сегодняшний день проблема протекания массовых беспорядков на территории страны, стоит довольно остро. Во много это связана с осложненной ситуацией в мире. Поэтому наше государство старается принимать всевозможные меры по недопущению массовых волнений со стороны населения. Так, планирование, организация и участие в массовых беспорядках, несомненно, должно серьезно наказываться.

Подобные действия становятся причиной недоверия к власти, ставят под сомнение незыблемость конституционных положений, что недопустимо для правового государства. А также дезорганизуют его работу, препятствуют нормальному функционированию общественных институтов.

Abstract. To date, the problem of the flow of riots in the country is quite acute. This is largely due to the complicated situation in the world. Therefore, our state is trying to take all possible measures to prevent mass unrest on the part of the population. Thus, planning, organizing and participating in mass riots, of course, should be severely punished.

Such actions cause distrust in the authorities, cast doubt on the inviolability of constitutional provisions, which is unacceptable for a rule of law state. And also disorganize its work, impede the normal functioning of public institutions.

Ключевые слова: физическая подготовка; сотрудники органов внутренних дел (ОВД); МВД России; образование; профессионально-прикладная физическая подготовка; массовые беспорядки.

Keywords: physical training; employees of the internal affairs department; the Ministry of Internal Affairs of Russia; education; professional and applied physical training; riots.

В последние годы ситуация в стране складывается неоднозначно. Однако этому есть естественные причины, выступающие негативными факторами, ведущими к распространению массовых социальных явлений. Например, кризис в сфере производства, разбалансированность государственных финансов, бюджетный дефицит, а также сюда можно отнести противоправное поведение среди отдельных граждан при проведении массовых акций протеста. Данный перечень не является исчерпывающим. При массовых беспорядках подобные проблемы в государстве, как пра-

вило, сопутствующим элементом, провоцирующим их возникновение.

Современный этап развития ведомственной системы подготовки кадров характеризуется целенаправленным реформированием. Повышение эффективности системы специальной профессиональной подготовки – представляется ключевой целью для территориальных органов Министерства внутренних дел (МВД) России.

В этом контексте деятельность вузов МВД России как уникальной образовательной организации, осуществляющей подготовку руководящего состава для органов внутренних дел, приобретает особую значимость.

Служебная и физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел (ОВД) нормативно имеет закрепление в ст. 76 Федерального закона от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений

в отдельные законодательные акты Российской Федерации». Такая профессиональная подготовка определяется и регламентируется в качестве одного из направлений подготовки кадров для службы в ОВД.

Физическая подготовка, являясь одной из составляющих современной подготовленности 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. Но суть данной проблемы состоит не столько в ее результате, который проверяется путем выполнения определенных нормативов согласно Наставлению (то есть итоговая неподготовленность), а сколько самому процессу получения навыка для сдачи определенного норматива (то есть методологическая проблематика) [1].

Как показывает практика, при проведении массовых мероприятий обстановка в таких условиях становится более напряженной. При этом общественный порядок и безопасность, относятся к первостепенным объектам, которые необходимо сохранить при проведении таких мероприятий.

Основным субъектом обеспечения общественного порядка и безопасности при проведении массовых мероприятий являются органы внутренних дел. В их задачи входит создать благоприятные условия для их проведения. Кроме того, правоохранительные органы, оказывая содействие при проведении таких мероприятий, должны быть хорошо подготовлены к любым ситуациям и в случае необходимости, должным образом среагировать на противоправные действия граждан.

Эффективность деятельности и личная безопасность сотрудников полиции в экстремальных ситуациях прямо зависят от уровня их служебно-боевой подготовленности, а точнее, прикладных качеств.

Данный раздел включает служебную, боевую и физическую подготовку.

К служебной подготовке относятся следующие виды:

- общественно-государственная;
- тактическая, топографическая;
- технико-криминалистическая;
- медицинская.

Боевая подготовка включает огневую, специальную, строевую и подготовку по гражданской обороне [2].

Прикладные психофизические качества же — 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.

К действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Готовность сотрудника органов внутренних дел к действиям в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия является целью и желаемым результатом педагогического процесса. Такая готовность достигается путем формирования специальных навыков, физических качеств и психических свойств, лежащих в основе способности сотрудника правомерно, эффективно и безопасно действовать в соответствующих условиях.

Исходя из этого, можно сказать, что неотъемлемой частью улучшения эффективности при проведении массовых мероприятий, несомненно, является повышение квалификации сотрудников, наработка их профессиональных качеств, для обеспечения общественного порядка и общественной безопасности в ходе проведения массовых мероприятий.

Также, стоит отметить, что наилучшего результата, возможно, добиться путем привлечения администрации предприятий, лидеров профсоюзов, партий и движений.

При задержании лица в условиях массового мероприятия, сотрудникам необходимо создать такие условия, чтобы задержанный не смог оказать противодействия и скрыться в неизвестном направлении. Поэтому сотрудники стараются вывести данного гражданина из зоны скопления людей. Но, существует исключение, при котором возможно произвести задержание, находясь в толпе. Речь идет о тех случаях, когда сами граждане заинтересованы вывести данного гражданина с места проведения мероприятий. В таком случае, они способствуют правоохранительным органам и не становятся препятствием для реализации их действий. Если такая возможность отсутствует, то целесообразно дождаться момента, когда гражданин выйдет на нейтральную территорию и уже впоследствии произвести задержание [3].

Поэтому при массовых беспорядках сотрудники стараются производить задержание по факту совершения лицом противоправных действий. В этом случае необходимо выбрать такую тактику, при которой посторонние лица не смогут вмешаться в процесс задержания. В данном случае сотрудникам необходимо реагировать четко и слаженно, только тогда получится оказать сопротивление и подавить

массовый беспорядок. Немало важно рассчитывать при этом силы и средства, имеющиеся для устранения массового беспорядка. Тактика сотрудников напрямую зависит от их численности и имеющихся специальных средств.

Таким образом, можно озвучить ключевые постулаты междисциплинарной интеграции в рассматриваемой сфере, соответствующие парадигме компетентного подхода:

- междисциплинарная интеграция должна быть целью обеспечения способностей более высокого порядка, чем исключительно способности в огневой или физической подготовке;
- способности включают смежные предметные области и научно-методические знания: правовые, тактические, психологические и так далее, в противном случае, такая интеграция носит искусственный характер и имеет право на применение в учебном и образовательном процессе как промежуточный элемент педагогической технологии, включающей, в конечном итоге, указанный комплекс;
- сформированные способности должны гарантировать освоенность компетенции.

Литература

1. Ананкин Д. А., Овчинников В. А., Якимович В. С. Анализ тестов и нормативов физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел России [Электронный ресурс] // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 1 (155). С. 14-21. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-testov-i-normativov-fizicheskoy-podgotovlennosti-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del-rossii> (дата обращения: 07.09.2021).

2. Алдошин А. В. Методические особенности обучения боевым приемам борьбы в рамках профессиональной служебной и физической подготовки [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 10-15. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43057390_62422311.pdf (дата обращения 11.09.2022).

References

1. Anashkin D. A., Ovchinnikov V. A., Yakimovich V. S. *Analiz testov i normativov fizicheskoy podgotovlennosti sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossii* [Analysis of tests and standards of physical fitness of employees of internal affairs bodies of Russia]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta - Scientific notes of Lesgaft University*, 2018, no. 1 (155), pp. 14-21. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-testov-i-normativov-fizicheskoy-podgotovlennosti-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del-rossii> (accessed: 07.09.2021).

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

УДК 796.011.3+355.5

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ, НАРУЖНОМ ДОСМОТРЕ И ДОСТАВЛЕНИИ ЗАДЕРЖАННЫХ
В ТРАНСПОРТНОМ СРЕДСТВЕ**

**ENSURING THE PERSONAL SAFETY OF POLICE OFFICERS DURING DETENTION,
EXTERNAL INSPECTION AND DELIVERY OF DETAINEES IN A VEHICLE**

Матвеев Дмитрий Сергеевич

курсант

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Matveev Dmitry Sergeevich

cadet

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. Орёл, 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 на основе анализа имеющихся материалов и собственных исследований обобщены и систематизированы рекомендации для сотрудников полиции по обеспечению личной безопасности при применении ими отдельных мер принуждения. Рассмотрены уровни потенциальной опасности и тактика действий сотрудников при проведении наружного досмотра с учетом характера поведения задерживаемого. Показана зависимость степени риска и возможности пресечения нападения на вооруженного сотрудника от расстояния до задерживаемого, на основании чего сформулированы тактические установки для сотрудника, угрожающего применением огнестрельного оружия. Представлены основные правила, обеспечивающие личную безопасность сотрудников, при доставлении задержанных лиц с использованием автотранспорта.

Abstract. The article summarizes and systematizes recommendations for police officers to ensure personal safety when they use separate coercive measures based on an analysis of available materials and their own research. The levels of potential danger and tactics of the actions of employees during the external inspection are considered, taking into account the nature of the behavior of the detainee. The dependence of the degree of risk and the possibility of preventing an attack on an armed employee from the distance to the detainee is shown, on the basis of which tactical instructions are formulated for an employee threatening with the use

of firearms. The basic rules ensuring the personal safety of employees when delivering detained persons using vehicles are presented.

Ключевые слова: тактика; личная безопасность; наружный досмотр; угроза применения огнестрельного оружия; доставление в служебном транспорте.

Keywords: tactics; personal safety; external inspection; threat of use of firearms; delivery in official transport.

Ключевое значение при оценке эффективности действий сотрудников полиции, применяющих меры принуждения, имеет наличие оснований для их применения и соблюдение установленного законодательством порядка. Вместе с тем, соблюдение тактических правил также имеет существенное значение, в частности позволяет оптимизировать усилия, направленные на достижение поставленной цели, и существенно снизить вероятность наступления негативных последствий для сотрудника [1].

Сотрудники полиции осуществляют наружный досмотр лиц, совершивших или подозреваемых в совершении противоправных действий, после их задержания. Задачей сотрудников при проведении наружного досмотра является обеспечение личной безопасности путем изъятия различных видов оружия, технических средств и иных предметов, используя которые задержанный может нанести вред своему здоровью, здоровью сотрудников и окружающих или освободиться от удержания и скрыться [2].

Не смотря на отсутствие в федеральном законодательстве такого понятия, как наружный досмотр, по факту он является элементом технологии применения иных мер принуждения, прежде всего доставления и задержания. То есть указанный в качестве боевого приема борьбы в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (приказ МВД России от 01.07.2017 № 450), наружный досмотр является собирательной категорией, охватывающей применение сотрудниками различных мер административного принуждения, ограничивающих конституционное право на физическую неприкосновенность (личный досмотр, досмотр, задержание, доставление и так далее), направленных на обнаружение непосредственно у человека, в его одежде, на его теле определенных предметов либо осуществляемых с целью убедиться в отсутствии у лица оружия либо иных предметов, которые могут быть использованы в качестве оружия. При этом, обнаруженное в ходе наружного досмотра оружие любого вида, предметы, конструктивно схожие с настоящим оружием и внешне неотличимые от него, либо предметы, вещества и механизмы, при помощи которых могут быть причинены тяжкий вред здоровью или смерть, подлежат незамедлительному изъятию. Для фиксации факта изъятия в подобных случаях рекомендуется составлять протокол личного досмотра, который согласно части 4 статьи 27.7 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации может осуществляться без понятых при наличии достаточных оснований полагать, что при физическом лице находятся оружие или иные предметы, используемые в качестве оружия [3, 4].

Тактика проведения наружного досмотра и решение о применении физической силы и (или) специальных или подручных средств ограничения подвижности (наде-

вание наручников, связывание веревкой, брючным ремнем и тому подобное – далее технические средства сдерживания) складывается в зависимости от реакции задержанного на действия сотрудников полиции. Для определения силы сопротивления и ответных мер воздействия можно воспользоваться представленными ниже уровнями, сформулированными на основе рекомендаций, разработанных Ю. Н. Кириченко с соавторами [5], а также С. В. Кузнецовым и А. Н. Волковым [6].

Нулевой уровень – характеризует адекватное (уравновешенное) поведение задержанного, который не оказывает сопротивление и следует всем указаниям полицейского. Задержанного следует досматривать в вертикальном положении возле стены.

Первый уровень – характеризует пренебрежительное поведение задержанного, который не оказывает физического сопротивления, но позволяет себе не реагировать на указания полицейского. Следует физически принудить (прикосновениями, толчками, рывками и тому подобное) задержанного занять вертикальное положение возле стены и произвести его наружный досмотр.

Второй уровень – характеризует поведение, связанное с пассивным неповиновением задержанного, который препятствует проведению его наружного досмотра, сохраняя с помощью своих физических сил неподвижность положения тела. Сотруднику полиции следует воспользоваться специальными приемами физического воздействия, например, произвести задержанному болевой прием «загиб руки за спину». Наружный досмотр в таком случае проводится в вертикальном положении возле стены или в горизонтальном положении задержанного (лежа на животе) с участием напарника полицейского либо самостоятельно.

Третий уровень – характеризует поведение, связанное с активным неповиновением задержанного, который препятствует сотруднику полиции в проведении наружного досмотра тем, что совершает различные маневры, не давая полицейскому приблизиться на достаточное для проведения досмотра расстояние, увертывается, падает и так далее. Задержанного следует стеснить в движении, воспользовавшись техническими средствами сдерживания, например, наручниками. Наружный досмотр задержанного осуществляется при надетых на него наручниках в вертикальном положении возле стены или горизонтальном положении лежа на животе с привлечением напарника полицейского либо в одиночку.

Четвертый уровень – характеризует поведение, связанное с сопротивлением задержанного, который защищается от действий сотрудника, мешает ему совершать наружный досмотр, удерживая его за руки, тело или одежду. Наружный досмотр следует производить в паре с другим сотрудником с применением специальных приемов физического воздействия и технических средств сдерживания.

Пятый уровень – характеризует агрессивное поведение задержанного, который нападает, совершает толчки, удары с помощью рук и ног, вступает в схватку с сотрудником. Движения задержанного ограничивают с помощью физической силы, технических средств сдерживания, а также возможно применение (угроза применения) огнестрельного оружия в целях устрашения и подчинения. Наружный досмотр производится при участии нескольких полицейских, взаимодействующих в составе группы (наряда).

Шестой уровень – характеризует опасное поведение задержанного или группы задержанных. Соппротивление досмотру выражается в использовании оружия или иных предметов, представляющих реальную угрозу для жизни и здоровья сотрудника полиции. Пресечь угрозу нападения можно с помощью физической силы, использования спецсредств, а также табельного оружия для запугивания и подчинения. Сотрудники, взаимодействуя в составе группы (наряда), должны полностью ограничить движения задержанного и произвести наружный досмотр.

Безусловным обстоятельством применения огнестрельного оружия является защита жизни граждан и самого сотрудника. Для приведения оружия в состояние готовности к стрельбе может потребоваться определенное время, тогда как не более секунды потребуются злоумышленнику, для того, чтобы преодолеть шестиметровый отрезок и осуществить нападение. В связи с этим сотруднику полиции, приближающемуся к задерживаемому на расстояние ближе семи метров, необходимо держать в руках подготовленный к стрельбе пистолет с возможностью его быстрого выведения в зону прицеливания [7].

Сотрудник полиции должен помнить о зависимости степени риска и возможности пресечения угрозы с применением огнестрельного оружия от расстояния до злоумышленника. Ранее в своей работе С. В. Кузнецов и А. Н. Волков [6] определили соответствующие зависимости, которые можно представить следующим образом:

- нападающий находится на расстоянии более 12 метров (уровень риска является несущественным; возможность пресечения угрозы – фактическая, другими словами, реальная);
- нападающий находится на расстоянии 7-12 метров (уровень риска является критическим; возможность пресечения угрозы однозначно предсказать сложно);
- нападающий находится на расстоянии менее 7 метров (уровень риска является высочайшим; возможность пресечения угрозы практически отсутствует, неотвратим прямой контакт с нападающим).

На основании приведенных оценок формируются тактические установки относительно угрозы применения огнестрельного оружия. В результате анализа материалов ряда авторов [6, 8, 9] нами были систематизированы следующие рекомендации для сотрудников:

- угрожать задерживаемому применением огнестрельного оружия следует, удерживая пистолет в его сторону в полной готовности к производству выстрела;
- необходимо указать злоумышленнику принять неподвижное положение и не совершать самостоятельных движений;
- указывая задерживаемому что делать, сотрудник должен предусмотреть и не допустить совершение таких действий, при которых правонарушитель сможет подготовиться к нападению или сбежать;
- необходимо все время держать злоумышленника под визуальным контролем;
- не требовать от правонарушителя осуществления трудновыполнимых действий;
- от вооруженного преступника надо потребовать разъединить пальцы

и раскрыть ладони, которыми он удерживает оружие (просьба полицейского положить оружие на землю создает благоприятные условия для того, чтобы преступник совершил выстрел, поэтому требовать от него подобных действий нецелесообразно и небезопасно);

– необходимо обезопасить себя от повторной угрозы и потребовать от преступника отойти от упавшего оружия;

– при попытке нападения необходимо ее жестко пресечь, произведя предупредительный выстрел в безопасном направлении.

Кроме того, достаточно часто оказание сопротивления и (или) нападение на сотрудников полиции происходит при транспортировке задержанных. Поэтому отдельно стоит обратить внимание на правила обеспечения личной безопасности при доставлении задержанных лиц с использованием автотранспорта, которые нами были сформулированы на основе анализа рекомендаций специалистов [10, 11, 12] и собственных наработок:

– доставка производится на специальном транспорте (служебном автомобиле), «...а при его отсутствии – на автомобилях, принадлежащих организациям и гражданам. Не допускается использование для этих целей общественного транспорта, автомобилей специального назначения – пожарных, инкассаторских, скорой и неотложной помощи (кроме случаев, когда необходимо оказание медицинской помощи), а также транспорта, принадлежащего дипломатическим, консульским и иным представительствам иностранных государств, международным организациям» [12, с. 137];

– помещению задержанного в служебный автомобиль должен предшествовать его наружный досмотр, который позволит исключить наличие у него колюще-режущего и (или) огнестрельного оружия, иных предметов, которые могут быть использованы им для нанесения увечий, освобождения и побега;

– при помещении задержанного в служебный автомобиль необходимо предусмотреть меры по недопущению его свободного перемещения по салону, использованию им предметов, передачи или выбрасыванию объектов (с этой целью применяются специальные средства, предназначенные для сковывания и ограничения подвижности, ремни безопасности, системы автоматического запираания дверей);

– задержанного необходимо помещать только на заднее сиденье (но не сзади водителя), так как, во-первых, оттуда он не сможет воспользоваться системой автоматической разблокировки дверей, а, во-вторых, на заднем сиденье значительно проще обеспечивать контроль его действий (сидящим рядом сотрудником);

– доставка в служебном транспорте должно осуществляться несколькими сотрудниками полиции (не менее чем двумя), один из которых управляет транспортным средством, а другой следит за действиями и поведением задержанного, для чего находится непосредственно на заднем сиденье автомобиля за водителем сиденьем;

– посадка в служебный автомобиль осуществляется по следующей схеме: первым в автомашину садится старший сотрудник наряда и занимает левое заднее сиденье; задержанного размещают на правое заднее сиденье в наручниках

(надевание наручников непосредственно в салоне автомобиля категорически запрещается); включаются предохранители замков обеих дверей.

Несение службы в условиях патрулирования улиц и обеспечения безопасности дорожного движения, на пунктах осмотра транспортных средств при проведении специальных операций является одним из самых ситуативных и потенциально опасных для сотрудников полиции. Именно поэтому в таких условиях очень важно соблюдать требования, обеспечивающие личную безопасность. Помочь этому призваны разрабатываемые специалистами алгоритмы действий сотрудников различных подразделений и служб полиции. Полицейские должны понимать, как следует действовать при задержании правонарушителя и его доставлении, преследовании транспортного средства, осмотре и досмотре физических лиц, помещений, автомобилей и другие. К сожалению, нередко сотрудники пренебрегают правилами личной безопасности, что приводит к травмам, ранениям и даже к их гибели.

Литература

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. *Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 746.*

2. Баркалов С. Н. *Правила и способы обеспечения личной безопасности при задержании правонарушителя сотрудниками полиции и особенности их подготовки к действиям в ситуациях проведения наружного досмотра, сковывания или связывания задержанного [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 5-11. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46550256_64943673.pdf (дата обращения 11.09.2022).*

3. Панов Е. В., Филиппович В. А. *Вопросы нормативно-правовых оснований применения сотрудниками полиции наружного досмотра и сковывания наручниками // Совершенствование методики преподавания специальных профессиональных дисциплин в образовательных организациях МВД России : материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Краснодар, 15 февраля 2022 г.). Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2022. С. 314-318.*

4. Чапчиков С. Ю. *Комментарий к Федеральному закону от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» (постатейный). Москва: Юстицинформ, 2012. С. 211-218.*

5. Кириченко Ю. Н., Устимов А. А., Полушкин М. Ю. *Правовые и тактические особенности деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации при задержании правонарушителей. Белгород : Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина, 2019. 107 с.*

6. Кузнецов С. В., Волков А. Н. *Обеспечение личной безопасности сотрудников полиции при проведении действий по наружному досмотру подозреваемого // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 27 июня 2019 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2019. С. 177-181.*

7. 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.*

8. Огородников М. А., Михайлов О. Б. *Меры личной безопасности сотрудников ДПС*

ГИБДД при остановке транспортного средства. Омск: ОМА МВД России, 2020. 56 с.

9. Панферов Р. Г. Специфика применения силового задержания к лицам, подозреваемым в совершении преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов // Закон и право. 2019. № 8. С. 136-137.

10. Баркалов С. Н., Флусов Е. В., Струганов С. М. Некоторые особенности физической подготовки полицейских к задержанию правонарушителей, находящихся в транспортном средстве // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 5. С. 3-13.

11. Козинец У. Д., Пахомов В. И. Физическая безопасность сотрудника ОВД [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 144-148. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46214889_87098977.pdf (дата обращения 12.09.2022).

12. Степанова Н.А. Актуальные проблемы проведения личного досмотра и доставления сотрудниками полиции // Деятельность правоохранительных органов в современных условиях : сборник материалов международной научно-практической конференции (г. Иркутск, 28-29 мая 2015 г.). Иркутск : Восточно-сибирский институт МВД России, 2015. С. 133-138.

References

1. Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Takticheskie osobennosti primeneniya silovykh sposobov zaderzhaniya pravonarushiteley* [Tactical features of the use of force methods of detaining offenders]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education*, 2014, no. 6, p. 746.

2. Barkalov S. N. *Pravila i sposoby obespecheniya lichnoy bezopasnosti pri zaderzhanii pravonarushitelya sotrudnikami politsii i osobennosti ikh podgotovki k deystviyam v situatsiyakh provedeniya naruzhnogo dosmotra, skovyvaniya ili svyazyvaniya zaderzhannogo* [Rules and methods of ensuring personal safety when detaining an offender by police officers and the specifics of their preparation for actions in situations of conducting an external search, shackling or binding a detainee]. *Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality*, 2021, no. 1 (24), pp. 5-11. Available at: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46550256_64943673.pdf (accessed 11.09.2022).

3. Panov E. V., Filippovich V. A. [Issues of regulatory and legal grounds for the use of external inspection and handcuffing by police officers]. *Sovershenstvovanie metodiki prepodavaniya spetsial'nykh professional'nykh distsiplin v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Krasnodar, 15 fevralya 2022 g.)* [Improving the methodology of teaching special professional disciplines in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference (Krasnodar, February 15, 2022)]. Krasnodar, Krasnodarsky University of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2022, pp. 314-318. (In Russia).

4. Chapchikov S. Y. *Kommentariy k Federal'nomu zakonu ot 7 fevralya 2011 g. № 3-FZ «O politsii» (postateynyy)* [Commentary on the Federal Law of February 7, 2011 No. 3-Federal Law "On the Police" (article by article)]. Moscow, Justicinform Publ., 2012, pp. 211-218.

5. Kirichenko Yu. N., Ustimov A. A., Polushkin M. Yu. *Pravovye i takticheskie osobennosti deyatel'nosti sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossiyskoy Fede-ratsii pri zaderzhanii pravonarushiteley* [Legal and tactical features of the activities of employees of the internal

affairs bodies of the Russian Federation during the detention of offenders]. Belgorod, Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I. D. Putilin Publ., 2019, 107 p.

6. Kuznetsov S. V., Volkov A. N. [Ensuring the personal safety of police officers when carrying out actions for the external inspection of a suspect]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 27 iyunya 2019 g.)* [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of articles of the All-Russian round table (Orel, June 27, 2019)]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov Publ., 2019, pp. 177-181. (In Russia).

7. Barkalov S. N., Flusov E. V. *Metodicheskie podkhody k obucheniyu sotrudnikov patrol'no-postovoy sluzhby politsii vzaimodeystviyu pri silovom zaderzhanii pravonarushitelya* [Methodological approaches to training police patrol officers to interact during the forcible detention of an offender]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport*, 2018, no. 3, pp. 8-12.

8. Ogorodnikov M. A., Mikhailov O. B. *Mery lichnoy bezopasnosti sotrudnikov DPS GIBDD pri ostanovke transportnogo sredstva* [Measures of personal safety of traffic police officers when stopping a vehicle]. Omsk, OMA of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2020, 56 p.

9. Panferov R. G. *Spetsifika primeneniya silovogo zaderzhaniya k litsam, podozrevaemym v sovershenii prestupleniy, svyazannykh s nezakonnym oborotom narko-ticheskikh sredstv, psikhotropnykh veshchestv i ikh analogov* [Specifics of the use of forcible detention to persons suspected of committing crimes related to illicit trafficking of narcotic drugs, psychotropic substances and their analogues]. *Zakon i pravo - Law and Law*, 2019, no. 8, pp. 136-137.

10. Barkalov S. N., Flusov E. V., Struganov S. M. *Nekotorye osobennosti fizicheskoy podgotovki politseyskikh k zaderzhaniyu pravonarushiteley, nakhodyashchikhsya v transportnom sredstve* [Some features of the physical training of police officers to detain offenders in a transport vehicle]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, 2020, no. 5, pp. 3-13.

11. Kozinets U. D., Pakhomov V. I. *Physical safety of an employee of the Department of Internal Affairs* // *Science-2020. 2021. № 3 (48). P. 144-148. Available at: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46214889_87098977.pdf (accessed 12.09.2022).*

12. Stepanova N. A. [Actual problems of personal inspection and delivery by police officers]. *Deyatel'nost' pravookhranitel'nykh organov v sovremennykh usloviyakh. Sbornik materialov mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Irkutsk, 28-29 maya 2015 g.)* [The activity of law enforcement agencies in modern conditions. A collection of materials of the international scientific and practical conference (Irkutsk, May 28-29, 2015)]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2015, pp. 133-138. (In Russia).

УДК 796.917

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ У СОТРУДНИКОВ ГИБДД**FORMATION OF A CULTURE OF PERSONAL SAFETY AMONG TRAFFIC POLICE OFFICERS****Москин Сергей Александрович**

старший преподаватель

кафедра 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

Oryol Law Institute

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

Orel, Russia

Аннотация. Формирование культуры личной безопасности у сотрудников ГИБДД напрямую зависит от качества подготовки и верной постановки задач, которые, в свою очередь, зависят от достаточности, доступности информации и методов, используемых в процессе обучения. От обеспечения потребностей сотрудников в различных ситуациях во многом зависит, смогут ли они ориентироваться и применять те навыки, которые им были даны на начальной стадии. В заданном контексте, в статье приводятся некоторые предложения по совершенствованию методики подготовки сотрудников ГИБДД и улучшения их психофизических способностей.

Abstract. The formation of a culture of personal safety among traffic police officers directly depends on the quality of training and the correct formulation of tasks, which, in turn, depend on the sufficiency, availability of information and methods used in the training process. Ensuring the needs of employees in various situations largely depends on whether they will be able to navigate and apply the skills that they were, given at the initial stage. In this context, the article provides some suggestions for improving the methods of training traffic police officers and improving their psychophysical abilities.

Ключевые слова: методы; приемы; профессиональная подготовка; безопасность; выносливость.

Keywords: methods; techniques; professional training; safety; endurance.

Целью физической подготовки сотрудников Госинспекции безопасности дорожного движения (ГИБДД) является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Так, в зависимости от категорий, на дисциплину «Физическая подготовка» отводится от 74 до 112 часов, без факультативных и дополнительных занятий, а также консультаций. Как правило, срок обучения составляет от 4 до 6 месяцев, включая время прохождения практики в комплекующих подразделениях (2-4 недели).

На дисциплину «Физическая подготовка» отводится 14 тем, это в среднем 5,5-

7,5 занятий на одну тему, в зависимости от отведенных часов (74-112) на каждую из категорий, обучающихся в отдельности.

По теме «Задержание и сопровождение» отводится до 14 часов, а это 7 занятий, за время которых слушатели должны изучить и сформировать навык применения болевых приемов (способов задержаний), их восемь.

Обучение боевым приемам борьбы основывается на общих педагогических принципах.

Для того, чтобы сформировать навык применения боевых приемов борьбы нужно совершенствовать определенный прием и изучать все детали.

Ознакомление с приемом. Его целью будет создание у обучающихся правильного представления о разучиваемом приеме и рациональном способе его выполнения.

На этапе ознакомления применяются, как правило, методы рассказа и показа. Они должны помочь обучающимся осознать цель и значение изучаемого приема, создать представление о двигательном действии (отдельного приема), вызвать интерес и желание осваивать технику выполнения боевого приема, а это во многом зависит от педагогического мастерства преподавателя. Ознакомление проводится, как правило, до двух минут.

Разучивание приема. Его задача – формирование у занимающихся новых двигательных навыков. Главное при этом – добиться правильной техники выполнения приема.

На этапе разучивания используют, как правило, методы: целостного разучивания, разучивания по разделениям (частям).

Метод целостного разучивания применяется тогда, когда прием прост в исполнении, доступен обучающимся для выполнения его в целом. Разучивание приема проводится путем многократного его выполнения, вначале в медленном, затем постепенно ускоряющемся боевом темпе.

Метод разучивания приемов по разделения (частям) применяется в том случае, если прием сложный для разучивания в целом. Как правило, здесь применяется следующая схема: вначале объясняется, что нужно делать на тот или иной счет, а затем подается команда, пример: «Делай-РАЗ», «Делай-ДВА» и так далее.

Тренировка, совершенствование техники выполнения боевого приема. Задача на данном этапе – достигнуть качественное овладение двигательным навыком в процессе его практического применения, путем систематического многократного выполнения разучиваемого приема. На данном этапе необходимо и нужно усложнять условия, в которых проводится боевой прием, к примеру:

- выполнение приема на скорость и точность;
- выполнение приема на внезапный сигнал (свисток, хлопок и так далее);
- выполнение приема в условиях ограниченной подвижности (узкий проход, лестничная площадка и так далее);
- выполнение приема в условиях слабой видимости (в темное время суток на улице, в темном помещении и так далее);
- выполнение приема после физической нагрузки (преодоление различных препятствий, выполнение кувырков, акробатического колеса, сгибаний рук в упоре

лежа, подтягиваний на перекладине и так далее);

– выполнение приема в средствах индивидуальной защиты (бронежилет, каска или сфера и так далее).

Так, для формирования навыков применения боевых приемов борьбы необходимо большое количество сил и времени .

К примеру, курсанты обучаются 5 лет, становятся офицерами Министерства внутренних дел (МВД) России. Слушатели обучаются 4-6 месяцев, также становятся офицерами МВД России (если учебная группа обучается по соответствующей категории, конечно, учитывая, что у них уже есть гражданское высшее образование). К преподавателям, не раз обращались слушатели, о том, что им для формирования и закрепления соответствующего навыка, необходимо больше времени (к примеру, за одно занятие научиться мастерски выполнять бросок или наносить сильный и точный удар, сложно, особенно если слушатель никогда не занимался каким-либо единоборством, так как на другом занятии они изучают уже другой прием). Это связано с лимитом времени и учебными часами, на которые отводится на изучение соответствующих тем по дисциплине «Физическая подготовка» в соответствии с рабочей учебной программой профессиональной подготовки. Конечно, для формирования знания и двигательного умения, возможно и навыка (в зависимости от подготовленности слушателя), а также выполнения поставленных перед сотрудниками полиции задач этого времени хватит, но если говорить о непрерывном совершенствовании и становлении настоящего профессионала, улучшения качества подготовки, нужно больше времени, для формирования базовых, специальных знаний, умений и навыков. Хотелось, чтобы увеличили часы по дисциплине «Физическая подготовка», к примеру: с 112 часов до 168 часов, соответственно срок обучения с 6 до 9 месяцев. Об увеличении часов, слушатели и преподаватели кафедры солидарны. Так как все, кто занимался спортом, знают, что для выполнения норматива мастер спорта необходимо минимум 4 года и более. А сотруднику ГИБДД, прошедшему первоначальную подготовку за 4-6 месяцев, возможно, придется в одиночку задерживать особо опасного преступника (возможно владеющего навыками восточных единоборств).

У кого физическая подготовка и применение навыков боевых приемов борьбы будут лучше: у офицера, прошедшего обучение в МВД России за 5 лет или у офицера, прошедшего обучение по программе профессиональной подготовки за 6 месяцев? Конечно, от комплектующих подразделений зависит очень многое, но не все слушатели, в равной степени, кто приходит на первоначальную подготовку, имеют хорошую физическую подготовку на начальном этапе, таких, единицы.

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

- отсутствие специалистов нетрадиционного профиля;
- низкий уровень материально-технического обеспечения специальных подразделений и органов внутренних дел;
- отсутствие 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.

В чрезвычайных ситуациях и конфликтных ситуациях у сотрудников ГИБДД, могут возникать такие ситуации, которые требуют полного развертывания ресурсов и возможностей органов внутренних дел, все больше проявляется несоответствие системы обеспечения потребностям этих органов. В последнее время техническое обеспечение ГИБДД в целом остается на том же уровне и далеко от норм положенности. Имеется острая потребность в специальных технических средствах, тренажах, позволяющих проводить обучение приемам борьбы. К сожалению, приходится констатировать, что сегодня сотрудники сталкиваются и с проблемой, вызванной высокими ценами на отечественные специальные средства и снаряжение. Выделение денежных средств на приобретение средств защиты и экипировки личного состава в условиях недостаточного финансирования крайне затруднительно.

Основной вывод, который можно сделать на основании изложенного заключается в том, что человеческий фактор играет существенную роль в возникновении, развитии и исходах большинства чрезвычайных обстоятельств. Особенно велико значение этого фактора для лиц, участвующих в борьбе с преступностью. Долг руководителей и всего личного состава ГИБДД – со всей серьезностью и ответственностью относиться к вопросам обучения приемам борьбы, ибо от этого зависит, в конечном счете, успех их служебно-боевой деятельности, охрана прав и интересов граждан, обеспечение общественной безопасности и правопорядка в стране.

Также стоит в рамках данного вопроса заметить, что в современных условиях научно-технического развития общества особое внимание уделяется подготовке высококвалифицированных специалистов. Учебно-тренировочный процесс по физической подготовке играет немаловажную роль в формировании той модели курсанта, которая будет обладать необходимым объемом знаний, навыков и компетенций в будущей профессиональной деятельности по выбранной им профессии.

На современном этапе развития физической подготовки с курсантами образовательных учреждений МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД предъявляются все более серьезные требования психофизической подготовленности, что требует от курсантов высокого уровня развития физических способностей (силовых и скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, выносливости и координации).

Силовые качества обеспечивают высокую эффективность в процессе реализации физической подготовки, поэтому игрокам предъявляются повышенные требования к проявлению силовых способностей, особенно к силе мышц нижних конечностей и туловища; динамической силе, проявляемой в быстрых движениях; динамической взрывной силе; силовой выносливости, что обуславливает специальную атлетическую подготовку курсантов.

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения.

Развитие и совершенствование физических и психических качеств курсантов достигаются использованием специально подобранных упражнений для:

- общей выносливости;

- силы и силовой выносливости;
- скоростной выносливости;
- быстроты в действиях и двигательных реакций;
- ловкости, пространственной ориентировки и двигательной координации.

Грамотный подбор неспецифических и специфических упражнений в рациональном распределении в круговой тренировке способствуют более быстрому развитию силовых способностей курсантов. Перед началом обязательно нужно разминать мышцы, связки и суставы, как минимум делать разминочные подходы, а после окончания выполнять заминку.

Личность курсанта наполняется в нем определенным набором физических и психологических качеств, требующихся для специфики его будущей деятельности. Основные требования, предъявляемые образовательными стандартами, квалификационными требованиями к избранной профессии, работодателем, напрямую определяют именно те специфические особенности и личностные качества, которые нужно выявить, сформировать, улучшить еще в период обучения курсантов.

Преподаватели по физической подготовке в вузах МВД часто используют инновационные методы и средства проведения учебно-тренировочных занятий. Известные методы по физической подготовке наполняются различными вариациями комплексов упражнений с учетом персонализированного подхода к каждому курсанту в группе.

При поступлении в образовательные учреждения МВД России, некоторая часть курсантов может иметь различные отклонения в состоянии здоровья и быть слабо подготовленными к нагрузке. Выявить таких обучающихся позволяет входящий контроль и медицинский осмотр перед поступлением в вуз.

В данном случае в контекст занятий для решения этой проблемы, преподаватели должны вносить обновленные и апробированные в учебно-тренировочном процессе методики, не противоречащие основной рабочей программе по дисциплинам кафедры. Важным требованием достижения успешности курсантов в социальной и профессиональной деятельности является уже имеющиеся развитие и формирование необходимых личностных качеств с учетом специфики будущей профессии.

Считается, что одним из эффективных способов повышения физических способностей является наполнение занятий средствами физического воспитания, которые имеют прикладное значение, позволяют развивать двигательные качества курсантов в условиях ограниченного учебного времени.

Круговая тренировка, являясь наиболее целостной формой организации физической активности, в большей степени активизирует навыки самостоятельности, позволяет выработать последовательный и логичный алгоритм двигательных действий и воспитывает такие личные качества, как собранность и организованность.

Круговая тренировка в учебно-тренировочном занятии может принимать различные формы ее проведения и типы (интервальный, непрерывный), структурироваться всевозможными комплексами упражнений для всех. Этот метод активно используется в различных частях самого занятия: подготовительной, основной

и заключительной.

Круговой метод, применяемый в подготовительной части учебно-тренировочного занятия, способствует повышению продуктивности работы уже в основной части занятия, которая обычно требует больших усилий. Роль такой тренировки будет заключаться в следующем – организм студента подготавливается к предстоящей работе. Курсантами оцениваются такие занятия, как результативные и привлекательные, так как есть возможность за короткий промежуток времени получить достаточную нагрузку и остальное время посвятить отдыху. Данный метод редко включается в заключительную часть занятия. Важно понимать, что работа по этому методу на занятиях по физической подготовке дает широкие перспективы для наполнения личности курсанта специфическими качествами для профессиональной деятельности и жизни в целом.

Применение данного метода создает следующие возможности:

- усовершенствование и приобретение новых двигательных навыков;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, и др.);
- укрепление имеющихся индивидуально-психологических качеств личности студента и в перспективе – наполнение ее структуры новыми.

Этот вид тренировки давно известен и пользуется особой популярностью среди спортсменов и любителей физической культуры, так как является очень простым и доступным.

Основное целеполагающее направление данной работы – определить специфику формирования скоростно-силовых качеств будущих сотрудников ГИБДД в контексте применения метода круговой тренировки на учебно-тренировочном занятии в вузе .

Исходя из этого, потребовалось решить следующие задачи:

1. Осуществить теоретический анализ формирования физических качеств личности курсанта и их особенности.
2. Разработать и включить в метод круговой тренировки комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств курсанта.
3. Апробировать в учебном занятии по физической культуре данный метод в вузе.

Изучением метода круговой тренировки занимались такие ученые как Адамсон Д. Т., Гульянц А. С., Крюкова Г. В., Морган Р.Е., Николайшвили И. А., Русина М. П., Сорокина С. С. и другие. Развитие психофизических качеств и профессионально-прикладных навыков в профессионально-личностном становлении будущего сотрудника ГИБДД осуществляется в определенной направленности субъектного взаимодействия.

Формирование профессионально-прикладных навыков возможно на основе определенных физических качеств личности курсанта, необходимых в конкретной области их профессиональной деятельности. Двигательная активность курсантов под руководством преподавателя и их самостоятельная работа проводится исходя из принципиальных положений о знаниях морфофункционального строения организма человека. В процессе движения функционально изменяются системы жизнеобеспечения и жизнедеятельности органов и систем организма, их работа улучшает-

ся и стабилизируется.

Курсант, соответственно, начинает адекватно реагировать на нагрузки, и его ответная реакция дает возможность стабильно, поэтапно двигаться вперед и развивать физические качества, так необходимые для овладения специфическими прикладными навыками к профессии.

Круговая тренировка в данном случае будет представлена, как поэтапное выполнение упражнений на «станциях» в движении по кругу группой курсантов. Каждая «станция» обозначена в определенном месте спортивного зала, куда перемещается группа после выполнения упражнения. «Круг» укомплектован комплексом из 16 упражнений и включает в себя остановки для отдыха. В структуру данного тренировочного процесса включаются упражнения, направленные на формирование и развитие основных качеств личности будущего специалиста: физических, психологических, профессиональных и другие.

Помимо силовых качеств на станциях круговой тренировки в процессе силовой подготовки значительно развивается выносливость. Развитие этого качества происходит благодаря трудолюбию курсанта, его способности переносить тяжелые нагрузки и усталость.

Поддержание работоспособности при выполнении комплексов таких упражнений, напрямую зависит от:

1. Устойчивости нервной системы к процессу возбуждений.
2. Высокой физической подготовленности;
3. Хорошей функциональной способности всех органов и систем жизнеобеспечения организма.
4. Силы воли, способствующей помешать наступающему утомлению.
5. Экономичности протекания обменных процессов и другие.

Одним из немаловажных воспитываемых у курсантов качеств является быстрота движений. Данное качество обладает большим прикладным значением и может совершенствоваться в круговой тренировке. Составляются упражнения, так необходимые для развития данного качества, основываясь на основных принципах плиометрики.

Исходя из этого, можно добавить в содержание комплекса именно те новые упражнения, которые обеспечат максимально высокие показатели и результаты к самому качеству, а также другим формам его проявления. Чтобы развить быстроту как качество в профессиональной деятельности, во время остановок на «станциях» можно использовать различные взрывные, скоростные и другие упражнения. Важно выполнять данные упражнения с максимально высокой скоростью используя различные методы. В данном случае используется круговой метод. Результативность развития этого качества может оцениваться на последующих занятиях, когда курсант начинает выполнять ранее изученное упражнение намного быстрее.

Важно обратить внимание на ту особенность, что выбирая средства направленные на общефизическое развитие в контексте развития пяти основных физических качеств у курсантов, их организм очень быстро приспосабливается к скоростным ограничениям. Однако он хуже переносит нагрузки, связанные с выносливостью. Развивая выносливость у курсантов, важно создавать комбинации из упражнений на

«станциях», которые будут направлены именно на развитие ловкости, быстроты и гибкости.

Занятие по физической подготовке ориентировано на четкую дифференциацию в группах. Понимание о различиях в функциональных возможностях в первую очередь строится на гендерном принципе. В связи с этим физическая нагрузка на «станциях» у юношей должна быть значительно выше по объему и интенсивности, в отличие от девушек. Цель любого из комплексов упражнений – задействовать в работе все группы мышц. При этом выделяются те упражнения, которые имеют воздействие на общефизическую подготовку курсантов.

Наполнение круговой тренировки комплексами из упражнений имеет определенные особенности:

- упражнения, требующие большого напряжения нужно чередовать с упражнениями, для выполнения которых требуется меньшее усилие;
- не рекомендуется выполнять большой объем по числу упражнений для обозначенных ранее качеств;
- работая на занятии, студенты обучаются самостоятельному подходу к их выполнению, соответственно тренировочный процесс не прекращается в рамках учебного заведения, а частично переносится в домашние условия;
- для эффективности учебно-тренировочного процесса нужно наполнять каждую «станцию» упражнениями с повтором 12-15 раз за период работы 30 секунд (упражнение, выполняющееся за большее количество повторений, лучше развивает силовую выносливость).

Метод круговой тренировки представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. На тренировке следует использовать ряд упражнений, выполняемых определенное количество раз (кругом) в строгом порядке с минимальным отдыхом между упражнениями.

Основная идея этого метода – создание условия для активной совместной образовательной деятельности курсантов в разных ситуациях, рассматриваемых на занятии, вовлечение их в обучение, где они значительно активируют курсантов и позволяют ему найти свой собственный путь, ведут к поиску новых решений и развивают физические и творческие способности. Основная задача тренировочного процесса – обеспечить высокую работоспособность организма и увеличить моторную плотность тренировки. Моторная плотность тренировки – отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия.

Итак, основными признаками работы круговой тренировки являются:

- группа курсантов делится на малые подгруппы, желательно, чтобы каждая подгруппа состояла из четного числа человек, тогда они смогут выполнять задания попарно;
- каждую подгруппу размещают на индивидуальном участке «станции», где заранее подготовлен спортивный инвентарь и необходимое оборудование;

- среднее время на выполнение каждого элемента – 30-40 секунд, и столько же составляет интервал для отдыха, на все упражнения затрачивается около 10-15 минут, «все должно быть дозировано, тогда будет результат»;
- повторение каждого упражнения на каждом участке следует осуществлять не менее 10 раз;
- с повышением уровня сложности тренировочного процесса количество повторов возрастает до 30 раз;
- прохождение круга можно считать законченным только после того, как выполнены все упражнения в определенной последовательности;
- контроль нагрузки определяется в перерывах путем измерения пульса.

Преимущество метода:

- занятие проходит в интересном и активном формате для курсантов;
- метод дает возможность всем курсантам заниматься вместе и в то же время самостоятельно при наличии минимального набора инвентаря;
- постоянная смена упражнений позволяет задействовать все группы мышц за одну тренировку;
- дает возможность более эффективно, чем при обычных занятиях, сжигать калории за счет усиленной тренировки на все группы мышц;
- повышает выносливость и сопротивляемость организма к различным простудным заболеваниям, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- по составу и сложности упражнений круговая тренировка может подбираться для любой категории занимающихся (новичок, опытный спортсмен или спасатель и так далее);
- богатый выбор вариантов упражнений: могут использоваться силовые, аэробные или комплексные упражнения;
- занятие характеризуется высокой моторной плотностью.

Можно отметить следующие недостатки круговой тренировки:

- сложно больше внимания уделить отстающим группам мышц, так как упражнения достаточно равномерно распределяются на все группы мышц;
- круговые тренировки противопоказаны тем, у кого повышенное артериальное давление, имеются заболевания сердца, а также при восстановлении после травмы;
- слишком частые, слишком тяжелые тренировки могут привести к переутомлению и хронической усталости.

Итак, использование этого метода на занятиях по физической подготовке позволяет избежать пассивности практически всех курсантов, приучает учащихся к самостоятельной работе, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Занятия, проводимые с использованием интерактивных средств, погружают обучаемых в творческий процесс, дают колоссальный эмоциональный заряд.

В завершении хотелось бы отметить, что специфика профессионального обучения, в первую очередь, состоит в его краткосрочности. По истечении четырех-

шести месяцев подготовки сотрудник ГИБДД должен самостоятельно и в полном объеме исполнять свои должностные обязанности. Таким образом, главная задача преподавателя – научить слушателя правильно оценивать сложившуюся оперативную обстановку (ситуацию), реагировать в максимально короткие сроки и принимать единственно верное решение. Именно поэтому перед научно-педагогическими кадрами стоит задача объединения воедино компетентностного и практически ориентированного подходов обучения.

Литература

1. Моськин С. А. Проблемы, возникающие в процессе обучения боевым приемам борьбы сотрудников ГИБДД // *Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования*. 2021. № 1 (4). С. 327-332.
2. 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*. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 107-111.
3. Алдошин А. В. Характеристика служебной деятельности сотрудников ГИБДД и факторы, определяющие ее эффективность // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2016. № 2 (67). С. 110-112.
4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // *Культура физическая и здоровье*. 2015. № 3 (54). С. 48-50.
5. 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.
6. 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.
7. Кузнецов М. Б. Развитие волевых качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, на занятиях по физической подготовке // *Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования*. 2020. № 1 (3). С. 234-239.

References

1. Mos'kin S. A. Problemy, vznikayushchie v protsesse obucheniya boevym priemam bor'by sotrudnikov GIBDD [Problems arising in the process of teaching combat techniques of fighting traffic police officers]. *Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Management of activities to ensure road safety: state, problems, ways of improvement*, 2021, no. 1 (4), pp. 327-332.

2. Kalashnikov A. F., Mos'kin S. A. [Formation of readiness of traffic police officers to perform professional actions in unusual conditions and situations by means of physical training]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of articles]*. Orel, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 107-111. (In Russia).

3. Aldoshin A. V. *Kharakteristika sluzhebnoy deyatelnosti sotrudnikov GIBDD i faktory, opredelyayushchie ee effektivnost' [Characteristics of the official activity of traffic police officers and factors determining its effectiveness]*. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuri-dicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov*, 2016, no. 2 (67), pp. 110-112.

4. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Fizicheskaya podgotovka v obespechenii lichnoy bezopasnosti kursantov, obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD [Physical training in ensuring the personal safety of cadets studying in the profile of the traffic police]*. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Physical culture and health*, 2015, no. 3 (54), pp. 48-50.

5. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Aldoshin A. V. *Proektirovanie fizicheskoy podgotovki v vuzakh MVD Rossii s uchetom osobennostey psikhofizicheskoy organizatsii lichnosti slushateley, obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD [Designing physical training in the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia, taking into account the peculiarities of the psychophysical organization of the personality of students studying in the profile of the traffic police]*. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport*, 2017, no. 1, pp. 57-62.

6. Kuznetsov M. B. *Some aspects of improving strength qualities cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, studying in the profile of the traffic police // Management of activities to ensure road traffic safety: state, problems, ways of improvement. 2019. No. 1 (2). pp. 255-259.*

7. Kuznetsov M. B. *Razvitie volevykh kachestv u kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii, obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD, na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke [Development of volitional qualities in cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, studying in the profile of the traffic Police, in physical training classes]*. *Upravlenie deyatelnost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Management of road safety activities: state, problems, ways of improvement*, 2020, no. 1 (3), pp. 234-239.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**РОЛЬ ГОСУДАРСТВА
В ПРОЦЕССЕ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ГРАЖДАН****ROLE OF THE STATE
IN THE PROCESS OF CIVIL-PATRIOTIC EDUCATION OF CITIZENS**

Алтунин Алексей Юрьевич

преподаватель

кафедры огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел
в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия

Altunin Alexey Yuryevich

lecturer

department of fire training and activities of Internal Affairs Bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается один из наиболее интересных и значимых в современных условиях организации общества тематических процессов – гражданско-патриотическое воспитание граждан. Основным направлением статьи стоит считать изучение и оценку места, роли и значимости государства в характеризуемой деятельности органов власти, организаций и других субъектов. В работе также рассмотрены основные актуальные направления и тенденции в сфере подобного рода работы, а также значение данного вида деятельности в целом. В статье кратко проанализирован один из основных документов, регламентирующих процесс гражданско-патриотического воспитания граждан, подростков, детей в Российской Федерации. Также важным аспектом изучения данного вопроса выступают рассмотренные в статье конкретные действия, проделанные в рамках развития данной деятельности.

Abstract. This article examines one of the most interesting and significant thematic processes in the modern conditions of the organization of society – the civic and patriotic education of citizens. The main focus of the article should be considered the study and evaluation of: the place, role and significance of the state in the characterized activities of authorities, organizations and other entities. The paper also discusses the main current trends and trends in the field of this kind of work, as well as the importance of this type of activity in general. The article briefly analyzes one of the main documents regulating the process of civil and patriotic education of citizens, adolescents, and children in the Russian Federation. Also an important aspect of the study of this issue are the specific actions considered in the article, carried out within the framework of the development of this activity.

Ключевые слова: гражданско-патриотическое воспитание; направления; тенденции развития; цели; общественные движения и организации.

Keywords: civic and patriotic education; directions; development trends; goals; social movements and organizations.

В современном мире складывается острая потребность формирования личности с высокой политической культурой, чувством долга и искренним патриотизмом, которая обладает способностью к социальному творчеству и труду и, разумеется, которая умеет действовать исходя не только из личных интересов, но и в интересах общества. Все это, так называемый, социальный заказ или общественная потребность, актуальная и имеющая значимость для общества в наше время. Наличие вышеперечисленных качеств личности способствует полной реализации всех демократических принципов. Патриотизм, представляя собой особое социальное явление, выступает основой жизнеспособности государства, играет важную роль в формировании активной гражданской позиции у граждан Российской Федерации и стимулирует готовность к служению на благо страны. Патриотизм –цементирующая основа существования и развития государственности [1].

Значимость грамотной оценки такой составляющей общественного сознания как патриотизм крайне важно в условиях современного уклада нашего общества. Такие действия способствуют ослаблению всех основ развития общества и государства: социальных, экономических, культурных и духовных. Этим и определяется приоритетность патриотического воспитания в общей системе воспитания граждан России [2].

Патриотическое воспитание, бесспорно, является неотъемлемым составным элементом всего воспитательного развития. Представляя собой структурную, систематическую деятельность, описываемый процесс, характеризуется наличием четко сформулированных целей, среди которых можно выделить: формирование и развитие у граждан высокого патриотического сознания, чувства глубокой верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Из множества способов развития подобных значимых, высоконравственных черт человека, можно выделить, как наиболее эффективный, гражданско-патриотическое воспитание.

Гражданско-патриотическое воспитание представляет собой особый, сложный процесс, который имеет конкретно сформулированные цели, организуется особым способом, исходя из определенных правил, с соблюдением ряда условий и с учетом современных тенденций. Реализуется с помощью воздействия на различные психологические факторы личности, такие как: чувства, сознание, психика и воля личности. В процессе подобного влияния формируется множество целей, например:

- формирование высоких нравственных принципов и правильной модели поведения,
- эффективное функционирование и активное взаимодействие личности в пределах социальной группы и общества в целом,
- укрепление ответственности за свой нравственный и политический выбор,
- формирование всех необходимых качеств для безупречного несении службы разных видов(государственной, военной и других).

Стоит отметить, что приоритетной целью систематический процесс гражданско-патриотического воспитания в нашей стране ставит перед собой формирование достойного гражданина Российской Федерации и настоящего патриота нашего

Отечества. Из различных документов, программ и других нормативных правовых актов, можно подробнее понять и четче сформулировать представление о желаемом для данной деятельности результате – достойной личности. Человек с высоким уровнем гражданско-патриотического воспитания обладает широким кругом прав и свобод, которые соответствуют Международным правам человека и, соответственно, законодательно закреплены на уровне нашей страны. Такой человек не только знает свои конституционные права, но и способен правильно и грамотно их использовать; может не безосновательно отстаивать и защищать их. Он знает и перечень свои обязанностей; выполняет их ответственно, руководствуясь, при этом, чувством долга. Отличается крайней нетерпимостью к любым отрицательным проявлениям физических и психологических способностей человека (насилие, произвол и другие). Как настоящий патриот своей страны, такой человек чувствует неразрывную связь с Отчизной. И наконец, такого рода воспитанный человек смело способен взять на свои плечи груз ответственности за судьбу страны, осознавая личную значимость и способность своими конкретными действиями и делами помогать стране.

Обязанность формулирования и исполнения упомянутых ранее целей возложена на множество компетентных органов и лиц. Не исключена и самостоятельная работа личности, но значимый вклад реализуется со стороны имеющих государственно-властные полномочиями государственными органами. Их деятельность в данной сфере представляет собой комплекс формально закрепленных, систематически исполняемых и целенаправленных действий. Такого рода работа реализуется на разных уровнях (в зависимости от территориальной сферы влияния): федеральный, региональный, отдельный коллектив, а также, индивидуально-воспитательная работа с конкретно взятой личностью. Их основными, базовыми задачами является координация и контроль действий органов власти, различных объединений, а также религиозных организаций, которые, в свою очередь, обязаны выполнять и поддерживать мероприятий патриотической направленности, обеспечивать финансирование данных мероприятий за счет привлеченных средств и средств субъектов; закладывают основные принципы формирования и развития данных процессов; определяют направления и способы их реализации, проводя ряд различных агитаций и мероприятий, формируя программы и стратегии.

Стратегия государства представляет собой общий структурированный план с определенным сроком исполнения, который служит для достижения поставленной цели; разрабатывается государством (компетентными органами и должностными лицами) и осуществляется от его имени.

Нормативную базу и содержательную составляющую данного процесса представляет множество различных нормативных правовых актов и документов; программ, норм и правил. К ним относятся:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон о государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений;
- Постановление о государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
- Постановление Правительства РФ «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях»;
- Указ Президента Российской Федерации «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года» от 19 декабря 2012 года №1666;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

На основании проанализированного материала, а именно, одного из вышеназванных документов, я хочу обозначить значимость государства в процессе гражданско-патриотическом воспитании граждан нашей страны.

Полное название нормативного правового акта Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Структура характеризуемого документа включает в себя: пять разделов, общие положения которого закрепляют приоритетной, преобладающей задачей Российской Федерации в сфере гражданско-патриотического воспитания личности развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины [3].

Обозначенные во втором разделе цели и задачи отражают общие принципы гражданско-патриотического воспитания.

Раздел третий: «Основные направления развития воспитания» содержит отдельное направление-Обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций, среди которых названы:

- a) гражданское воспитание,
- b) патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.

Четвертый раздел прямо закрепляет механизмы с помощью которых реализуются положения стратегии. В целях реализации Стратегии применяются правовые, организационно-управленческие, кадровые, научно-методические, финансово-экономические и информационные механизмы [3].

Заключительная часть документа, раздел пятый – ожидаемые результаты, судить о которых можно будет позже, но нельзя не брать во внимание проделанную на период 2021 года работу. Данный факт подтверждает наличие множества проведенных мероприятий, которые посвящены круглым датам Великой Отечественной войны, создание различных патриотически направленных организаций, например РДШ (Российское движение школьников — общероссийская общественно-государственная детско-юношеская организация) [4] или ЮНАРМИЯ (ЮНАРМИЯ – всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение, насчитывающее на данный момент около 1 миллиона детей по всей нашей стране; данное движение способствует ценностной организации, формированию нравственной

позиции и, самое главное, раскрыть духовного потенциала личности каждого подростка) и многие другие [5]. Целью создания таких молодежных организация является вовлечение молодежи в процесс гражданско-патриотического воспитания граждан. Путем формирования движений такой направленности можно вызвать глубокий интерес у подрастающего поколения к географии и истории нашего Отечества, ее народов, героев различных эпох, выдающихся личностей-ученых, полководцев и других.

Нельзя не упомянуть о наиболее масштабном проекте, который был осуществлен в нашей стране в рамках гражданско-патриотического воспитания граждан и на данный момент вышел на глобальный международный уровень. «Народ должен помнить своих героев» – именно под таким говорящим девизом была основана современная акция, именуемая «Бессмертный полк» (международное общественное гражданско-патриотическое движение по сохранению личной памяти каждого гражданина о поколении Великой Отечественной войны, а также название акций-шествий, организуемых данным движением). Движение в его современном для нас виде было сформировано в 2012 году в Томске несколькими журналистами: Сергеем Лапенковым, Сергеем Колотовкиным и Игорем Дмитриевым. Организованное впервые шествие насчитывало порядка нескольких тысяч участников, хотя создатели рассчитывали максимум на 50 человек. Позже, в 2015 году одним из организаторов шествия «Бессмертного полка» стало Всероссийское общественное движение «Волонтеры Победы» (на 2018 год оно было представлено в 76 регионах России). Данная акция проводится ежегодно 9 мая в память о героях прошедшей Великой Отечественной войны. В ней участвуют обычные жители многих городов нашей страны. Также, с 2015 года эти акции стали проводиться не только в России, Израиле и Белоруссии, но и в других странах всего мира. Суть акции заключается в том, что люди – родные и близкие погибших героев Второй Мировой войны – выходят на парадные площади всей страны и проводят шествие с фотографиями фронтовиков, тружеников тыла, жертв блокады, узников концлагерей и детей войны. Если люди желают участвовать в акции, но их родственники не воевали или данные о них не сохранились, то человек может взять портрет любого героя – участника этой войны. А целью мероприятия является приобщение народного интереса к памятным событиям нашего великого государства и объединение таких разных, но имеющих общую историю, людей.

Подводя итог всему вышесказанному, а именно, на основании проанализированного нормативного правового акта и с учетом актуальных событий, происходящих в нашей стране можно сделать общий вывод о значимости государства в сфере гражданско-патриотического воспитания граждан Российской Федерации. Роль государства в организации данного процесса действительно велика и переоценить ее сложно. Дальнейшее развитие данного направления, бесспорно, мотивирует и вовлечет большее количество людей разного возраста в такого рода деятельность. По моему мнению, складывается необходимость различными способами (финансирование, агитации и другие) шире развивать данную сферу; глобальнее популяризировать эту деятельности среди граждан Российской Федерации; искать новые пути мотивации населения. Конечным результатом процесса гражданско-правового

воспитания должен стать массовый культурный подъем личности, укрепление государства и его обороноспособности в целом, стабильность социальной и экономической сфер. Все эти элементы будут в огромной степени влиять на будущее нашей страны, будущее России.

Литература

1. Губенков А. О., Бахарев С. А., Комаров К. С. Духовно-нравственное развитие молодежи как элемент противодействия экстремизму // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2021. № 3 (16). С. 50-53.

2. Лидинфа Е. П., Баранова С. В., Тихонович М. И. Цифровые вызовы современности: изменение технологических укладов, особенности развития общественных отношений, трансформация образовательных трендов // Ученые записки Орловского государственного университета. 2022. № 1 (94). С. 219-228.

3. Иноземцев С. В. Воспитание моральных и волевых качеств у сотрудников ГИБДД в образовательных организациях МВД России // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник материалов Всероссийской конференции (г. Орел, 21 мая 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 79-84.

4. Дурнев А. И., Степанюк В. И. Понятие, сущность и правовая природа административного пресечения правонарушений в Российской Федерации // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2014. № 6 (41). С. 367-368.

5. Гуняев Е. В., Алдошина Е. А. Современные подходы в использовании комплексного контроля за состоянием здоровья обучающихся [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 106-109. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42644165_41625192.pdf (дата обращения 14.09.2022).

References

1. Gubenkov A. O., Bakharev S. A., Komarov K. S. *Dukhovno-nravstvennoe razvitie molodezhi kak element protivodeystviya ekstremizmu* [Spiritual and moral development of youth as an element of countering extremism]. *Vestnik Sankt-Peter-burgskogo voennogo instituta voysk natsional'noy gvardii - Bulletin of the St. Petersburg Military Institute of the National Guard Troops*, 2021, no. 3 (16), pp. 50-53.

2. Lidinfa E. P., Baranova S. V., Tikhonovich M. I. *Tsifrovye vyzovy sovremen-nosti: izmenenie tekhnologicheskikh ukladov, osobennosti razvitiya obshchestvennykh otnosheniy, transformatsiya obrazovatel'nykh trendov* [Digital challenges of modernity: changing technological patterns, peculiarities of the development of public relations, transformation of educational trends]. *Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta - Scientific Notes of the Orel State University*, 2022, no. 1 (94), pp. 219-228.

3. Inozemtsev S. V. [Education of moral and volitional qualities of traffic police officers in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vserossiyskoy konferentsii (g. Orel, 21 maya 2021 g.)* [Improvement of fire and tactical-special training of law enforcement officers. Collection of materials of the All-Russian Conference (Orel, May 21, 2021)]. *Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ.*, 2021, pp. 79-84. (In Russia).

4. Durnev A. I., Stepanyuk V. I. *Ponyatie, sushchnost' i pravovaya priroda administrativnogo presecheniya pravonarusheniy v Rossiyskoy Federatsii* [The concept, essence and legal nature of administrative suppression of offenses in the Russian Federation]. *Vestnik Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Novye gumanitarnye issledovaniya - Bulletin of the Orel State University. Series: New humanitarian studies*, 2014, no. 6 (41), pp. 367-368.

6. Gunyaev E. V., Aldoshina E. A. *Sovremennye podkhody v ispol'zovanii kompleksnogo kontrolya za sostoyaniem zdorov'ya obuchayushchikhsya* [Modern approaches in the use of complex control over the state of health of students]. *Avtonomiya lichnosti - Personality autonomy*, 2020, no. 1 (21), pp. 106-109. Available at: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42644165_41625192.pdf (accessed: 14.09.2022).

СПЕЦИФИКА ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ПАТРИОТИЗМА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

THE SPECIFICS OF CIVIC IDENTITY AND PATRIOTISM IN MODERN RUSSIA

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

Матвеева Мария Сергеевна

курсант

факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Matveeva Maria Sergeevna

cadet

faculty of investigator training

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

Orel, Russia

Аннотация. Авторы в статье рассмотрели специфику формирования понятий «гражданской идентичности» и «патриотизма» в современной России. Многие ученые и практики считают, что для формирования «гражданской идентичности» и «патриотизма» необходимо продвигать внятную и действующую информацию, соответствующую сегодняшним реалиям. Только проделав колоссальную работу с населением, органами власти, учреждениями, организациями, СМИ можно достичь единения, создания гражданской идентичности и поддержания на высоком уровне чувства патриотизма. Особенно в современный период у государства существует острая необходимость перехода от установки «государство нам обязано» к установке «развиваться и вносить в свою страну вклад». Только следование этому может обеспечить сохранность и процветание будущей России.

Abstract. The authors of the article examined the specifics of the formation of the concepts of «civic identity» and «patriotism» in modern Russia. Many scientists and practitioners believe that in order to form a «civic identity» and «patriotism», it is necessary to promote clear and valid information corresponding to today's realities. Only by doing tremendous work with the population, authorities, institutions, organizations, and the media can we achieve unity, create a civic identity and maintain a high level of patriotism. Especially in the modern period, the state has an urgent need to move from the installation «the state is obliged to us» to the installation

«to develop and contribute to our country». Only following this can ensure the safety and prosperity of the future Russia.

Ключевые слова: гражданская идентичность; патриотизм; современная Россия; патриотическое воспитание; национальная безопасность.

Keywords: civic identity; patriotism; modern Russia; patriotic education; national security.

Понятия «гражданская идентичность» и «патриотизм» – это две категории, которые очень важны в процессе развития государств и общества, их необходимо дополнительно рассмотреть, поняв их специфику в современных условиях развития и общества, и отдельно взятой Российской Федерации.

Изменения в национальной, молодежной, спортивной, культурной и многих других политиках, проводимых должностными лицами нашего государства призваны исправить сложившуюся сложную ситуацию. Каждый исследователь относит к некоей специфике разные моменты, Семенова Ю. А. выделяет исторический опыт [1], Акаев В. Х., Солтамурадов М. Д., Газиев В.З. отмечают многообразие территорий и населения России [2]. Поэтому в современной России, формирование и поддержание на должном уровне «гражданской идентичности» и «патриотизма» у граждан нашей страны является весьма сложной задачей, исходя из следующих важных фактов:

- исторического опыта государства-преемника со своим укладом (СССР и его распад);
- молодости государства и неустойчивости во внешней политике мира, где, порой, навязываются интересы других государств;
- многонационального населения, разнообразия традиций, обычаев и другие;
- недостаточности образовательных и культурно-просветительских программ для молодежи;
- качества миграционной политики.

Необходимо также отметить, что в традиционном обществе не было проблемы, связанной с идентичностью, так как она заранее обуславливалась и фиксировалась социальным статусом граждан. Тем не менее, с развитием процесса глобализации в государствах и самосознания человека встаёт вопрос в самоидентификации: этнической, гражданской, национальной и так далее. Нельзя не согласиться с тем, что проблема идентичности возникает, когда нарушается самоидентификация и существует необходимость в переосмыслении базовых потребностей и ценностей [3]. Ведь гражданская идентичность включает одну из характеристик: самоопределение. Ее поиском в России стал распад СССР и последующие за этим событием преобразования. В Советской России образ гражданина складывался из навязываемых соображений, которые, как правило, определяются сейчас как мифы: образ мира, власти, будущего государства, разделения людей этой страны, и чужаков. Каждый видел и знал идеал правильного советского человека, совмещая его с идеологией власти, объединяя при этом гражданскую и национальную принадлежности. В. А. Тишков говорил о распаде СССР как о «революции двойного отрицания», описывал граждан, как «привыкших к одномерному мышлению и вере в одну

версию событий, исходящую из «центральных» газет и телевидения» [4]. В результате отвержения коммунистического режима, идентичность приобретала все больше размытый характер, вместе с ней население больше развивалось, а мировоззрение, ценности и нормы менялись. Произошло то изменение, которое привело к необходимости построения новой российской идентичности.

Россия – это бывший Советский Союз. Она была создана довольно быстро и относительно недавно. В этом плане существует две проблемы: первая – восстановление и развитие всех сфер жизнедеятельности, формирование нового гражданского общества и защита своих границ, и вторая – признание Российской Федерацией (РФ) другими странами, международными организациями как молодого государства со своими интересами, правами и суверенитетом. Первым шагом к развитию новой страны и его общества дала принятая Конституция РФ 1993 года, где в преамбуле говорится о многонациональном народе страны, об утверждении прав и свобод человека, о почитании предков, о любви и уважении к Отечеству, о возрождении суверенной государственности России и так далее. Самый главный закон государства упоминает о народе как носителе власти и его гражданстве, идеологическом многообразии, о его гарантиях, правах и свободах и другие.

В соответствии с Конституцией РФ, установлено политическое многообразие, деятельность общественных объединений, через которые гражданин может активно участвовать в общественной и государственной жизни. Это позволяет не только себя идентифицировать с государством, но и с определенной социальной группой, и с обществом в целом, пользоваться возможностью принимать какие-либо решения путем голосования, сходов и прочие. Стоит отметить, что другие важные нормативно-правовые акты создавались спустя годы. И сейчас нормативная база интенсивно изменяется, утверждаются новые реформы, касающиеся разных направлений страны и жизни граждан. Это очередной раз показывает длительный процесс развития.

Если коснуться нового гражданского общества России, то и его формирование и поддержка является нелёгкой задачей, так как необходимо создать для населения достойный уровень жизни во всех сферах, инициировать от них активность, проявляющуюся в общественной и государственной жизни. С другой стороны, лидеру и населению необходимо создать «сильное государство» с достойным образом, которое может противостоять интересам других, выражать и защищать свое мнение на геополитической арене. Такая проблема была и еще остается с конца прошлого столетия, когда страна начала своё восстановление.

В «глазах» других государств и организаций, наше государство было слабым и несамостоятельным, чуждым для остальных. В основном решения внешней политики были приняты в противовес интересам РФ, развивались в контексте уступок Западу. В то время США отказались работать с Россией на равных правах, торговля ограничивалась. Главными событиями внешней политики стали: борьба с терроризмом и миротворческая миссия.

Но постепенно Россия стала учувствовать в разных саммитах и событиях международного плана, а также принимать гостей из других стран на своей территории. Сейчас внешняя политика уже не та. Особенно значимым событием является воз-

вращение Крымского полуострова в состав территории России.

Гражданское единство можно сформировать и нужно поддерживать его развитие, ведь россияне весьма небезразлично относятся к значимым событиям и внешней политике России. Они довольно активно участвуют в различных исследованиях, голосованиях, сходах, высказывая свое мнение через них; выступают от общественных объединений, от социальных групп. Стоит отметить, как и с развитием государства в целом, так и его общества – это очень длительный процесс, какой наблюдается у нас уже более 20 лет.

Многонациональность, различия по вере, ценностям, культуре и традициям – это важная черта нашего государства. В этом плане трудно достигнуть настоящего единства, так как в первую очередь, должно быть достигнуто максимальное понимание и уважение к другим, однако, порой, и этого недостаточно. Разный состав населения, его свободное существование и взаимодействие, передача друг другу народных символов, несомненно, придадут открытость и устойчивость культурному, человеческому потенциалу России, если цель формирования единства будет достигнута. Сейчас особенно часто упоминают об этом высшие должностные лица страны, среди них президент России В. В. Путин. В своей статье «Россия: национальный вопрос» он высказал свое мнение об идентичности самой России, подчеркнув, что «...историческая Россия – не этническое государство и не американский «плавильный котел». Россия возникла и веками развивалась как полиэтническая цивилизация, скрепленная русским культурным ядром». Различные национальности, исторически возникшие на территории русского государства, следовательно, и разность религий, традиций, норм, обычаев препятствуют созданию определенной общности, к которой каждый гражданин страны мог бы себя причислить. Стоит отметить СССР со своей идеологией, развал которого унес все с собой. В том обществе было привито то, что каждый на территории Союза является «советским человеком». Пришло новое поколение, которое столкнулось со «старыми», советскими интересами и до сих пор не пришла к определенному равновесию. В нашем современном государстве практически нет единения. И чтобы такой разнообразной стране добиться единства, и чтобы каждый мог про себя сказать «я гражданин России», не смотря на свою национальность, веру, идеологию нужно провести ряд мер, оказать политическое воздействие на социальную среду общества, вывести народ из общественного кризиса, уделять должное внимание молодежи и детям как будущему поколению РФ.

С предыдущим фактом близко связана недостаточность образовательных и культурно-просветительских программ для населения. Они являются важными элементами для формирования гражданской идентичности и патриотизма граждан. Необходимо сказать о том, что данные категории должны формировать особые социальные и политические институты: государственные, региональные и местные органы власти, СМИ, общественные организации и объединения и другие. Безусловно, так же сюда включаются учреждения образования и культуры, так как отсюда начинается развитие населения России, привитие им толерантности, интереса, необходимых качеств и знаний, необходимых гражданам. Стоит отметить факт того, что в знаниях истории, литературы Отечества, русского языка, географии у граждан

есть серьезные пробелы. Вследствие внешнеполитических событий, порой, исторические события размываются, а поток информации СМИ и Интернета не всегда приводит к достоверности данных, а незаинтересованное население не настроено искать правду. Попытками решить вопросы просвещения стали, названные предпринятые меры на сегодняшний день:

1) проведение ежегодных российских диктантов на базах образовательных учреждений по разным направлениям, в которых могут принимать участие все население;

2) ввод обязательных экзаменов для выпускников школ по важным дисциплинам и надлежащая подготовка к ним. Некоторое время обсуждалось введение ЕГЭ по истории России, однако сейчас есть понимание, что этот момент нужно отсрочить, поэтому министром просвещения Сергеем Кравцовым сказано, что будут проводиться проверочные работы в 11-ых классах школ, чтобы понимать уровень знаний школьников и совершенствовать его;

3) проведение Всероссийских конкурсов, является также важной мерой для молодёжи. Таким примером, является ежегодное мероприятие исследовательских краеведческих работ учащихся «Отечество». Актуальной темой стало празднование годовщины Победы в Великой Отечественной Войне. Целью конкурса является воспитание патриотизма и гражданственности школьников. Развитие туристско-краеведческой, исследовательской работы позволяет школьникам ближе познакомиться с историей родного края, в том числе с военной, глубже понять самобытность его культуры и особенности природы и другие.

В современной России есть развитая тенденция к введению различных таких важных программ, однако, можно заметить, что не каждый человек пойдёт писать тот же самый исторический диктант или будет участвовать в каком-либо конкурсе, либо же просто будет наблюдателем данных моментов. Для того чтобы данные меры были действительно эффективными, необходимо обеспечить заинтересованность граждан, а на это стоит обратить ещё больше внимание.

Миграционный вопрос несет в себе некоторые возмущения и переживания граждан РФ, относительно прибывших. С одной стороны, для государства есть необходимость в миграционном потоке для привлечения высококвалифицированных специалистов в приоритетные направления деятельности для передачи опыта населению, что в то же время провоцирует беспокойства. С другой стороны привлекательность РФ с этой стороны оставляет желать лучшего, так как развивающееся государство неконкурентоспособно для таких специалистов. Более привычно наблюдать миграцию молодых граждан государств-участников СНГ с более низким образованием и требуемыми знаниями и умениями, которые, порой, также не вызывают доверия граждан РФ. Помимо этого, существует проблема внутренней миграции, которая оставляет дисбаланс в численности населения регионов, поскольку социально-экономический уровень неравномерен и большее движение наблюдается в центр России. Такие долгосрочные обстоятельства населения непременно способствуют двум сторонам: первая – взаимодействие и принятие совершенно других граждан-россиян и лиц других государств, вторая – возможность реального включения их в новую общность и идентификация себя с ним. Об том,

также отмечал В. В. Путин: «...кто приезжает в регионы с другими культурными, историческими традициями, должен с уважением относиться к местным обычаям. К обычаям русского и всех других народов России... Агрессивное, вызывающее, неуважительное поведение должно встречать соответствующий законный, но жёсткий ответ...». Безусловно, что такое же отношение должно быть и со стороны принимающих. В данном направлении необходимо органам власти усиливать эффективность миграционной политики, чтобы она не была следствием межнациональных и других конфликтов, которые непременно помешают развитию гражданского единства нашей страны.

Наша страна находится на так называемом перепутье между Западом и Востоком. Между прогрессом западных стран и отсталостью восточных. В этом плане В. В. Путин отмечал, в своем высказывании, о том, чтобы мы взяли лучшее от обеих культур и сформировали свою собственную идентичность, с мощнейшим историческим ядром наших традиций, обычаев.

Целью современной России является создание этой самой гражданской общности, обладающей чувством патриотизма и гордости за свою страну. В. А. Тишков отмечал: «...россияне – представители разных национальностей (этнической принадлежности), будь они у власти или рядовые граждане, обладают схожими базовыми историко-культурными и духовными ценностями. Иначе они не праздновали бы одни и те же праздники, не пели бы одни и те же песни, не могли бы разговаривать на одном языке – русском и не считали бы своей родиной одну и ту же страну...» [5].

В ходе рассмотрения специфических фактов, несущих сложности формирования и поддержания на высоком уровне гражданской идентичности и патриотизма, стоит отметить, что они взаимосвязаны, и взаимозависимы друг от друга. Никакая особенность не может «выпадать» из обозначенных – это исторический опыт СССР, неустойчивость России на внешней арене, многонациональность и разнообразие граждан, миграционная политика, и конечно, образовательная политика. Отметим, что не будет осознания длительности процесса развития молодого государства – не будет и понимания довольно долгого изменения общества в целом. В таком плане действует та или иная проблема, существующая в России, особенно здесь стоит отметить образовательное и воспитательное направления, так как во многом от них зависит отношение граждан друг к другу, к многонациональным различиям, к стране, ее событиям и опыту, к другим государствам и прочее.

Со стороны органов государственной, региональной и местной властей необходимо проявить большее внимание к данной проблеме, чтобы ускорить её решение, и, конечно же, подходить к такому вопросу неординарно, чтобы в первую очередь, заинтересовывать граждан в единстве. Возможно, для этого нужно сформировать какую-либо идею,... а также стремиться улучшить уровень жизни в стране, чтобы русский человек не стремился уехать за границу реализовывать свой человеческий потенциал там, чтобы он мог радоваться и даже гордиться тем, что именно он гражданин России.

Подводя итог, необходимо сказать о том, идентичность – это термин, показывающий осознание индивидом или группой, принадлежности к территории и наро-

ду, а также государственные, гражданские, традиционные ценностные и другие символические компоненты. Категория патриотизм связана с чувством осознанности, которое прямо привязано к обществу и государству, где основой будет являться любовь к Родине, народу и их защита. Особенностью гражданской идентичности современной России является ее формирующийся характер и неустойчивость, вытекающая из непродолжительной истории существования современного российского государства и полиэтничности и поликонфессиональности российского народа. Именно поэтому, органы государственной власти должны заниматься формированием и развитием гражданской идентичности и патриотизма, ибо только так можно создать сильное и независимое государство, которое будет прогрессировать в самых разных направлениях.

Литература

1. Семенова Ю. А. Формирование гражданской идентичности в условиях современного российского общества // Вестник Челябинского государственного университета. Философия. Социология. Культурология. 2010. Вып.16. №1. С.104-105.
2. Акаев В. Х., Солтамурадов М. Д., Газиев В. З. Особенности формирования гражданской нации в России: путь от этнокультурной идентичности к гражданскому становлению // Гуманитарные и социально-экономические науки. 2017. №5. С.23-24.
3. Панкратов С. А., Тельнова Н. А. Специфика гражданской идентичности в условиях политической модернизации России // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Социология. Политология. 2011. Т.11. №4. С.75.
4. Тишков В.А. Реквием по этносу: Исследования по социально-культурной антропологии. Москва : Наука, 2003. 405 с.
5. Тишков В. А. Российский народ: история и смысл национального самосознания. Москва : Наука, 2013. 649 с.
6. Матвеева М. С. Военно-историческая реконструкция в современной России // Современные социальные процессы в контексте глобализации : сборник материалов III Международной научно-практической конференции. (г. Краснодар, 14 мая 2021 г.). Краснодар : КубГТУ, 2021. С. 196-200.
7. Панкратов С. А., Тельнова Н. А. Специфика гражданской идентичности в условиях политической модернизации России. // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Социология. Политология. 2011. Т.11. №4. С.75-79.
8. Семёнова Ю. А. Формирование гражданской идентичности в условиях современного российского общества // Вестник Челябинского государственного университета. Философия. Социология. Культурология. 2010. Вып.16. №1. С.104–105.
9. Тишков В. А. Реквием по этносу: Исследования по социально-культурной антропологии. Москва : Наука, 2003. 544 с.

References

1. Semenova Yu. A. Formation of civic identity in the conditions of modern Russian society // Bulletin of the Chelyabinsk State University. Philosophy. Sociology. Cultural studies. 2010. Issue 16. No. 1. pp.104-105.
2. Akaev V. Kh., Soltamuradov M. D., Gaziev V. Z. Features of the formation of the Christian nation in Russia: the path from ethnocultural identity to civic formation // Humanities and socio-economic Sciences. 2017. No. 5. pp.23-24.

3. Pankratov S. A., Telnova N. A. *Specificity of civic identity in the conditions of political modernization of Russia // Izvestiya Saratov University. The new series. Sociology series. Political science. 2011. Vol.11. No. 4. p.75.*
4. Tishkov V.A. *Requiem for Ethnos: Studies on socio-cultural anthropology. Moscow : Nauka, 2003. 405 p.*
5. Tishkov V. A. *The Russian people: the history and meaning of national identity. Moscow : Nauka, 2013. 649 p.*
6. Matveeva M. S. *Military-historical reconstruction in modern Russia // Modern social processes in the context of globalization : a collection of materials of the III International Scientific and Practical Conference. (Krasnodar, May 14, 2021). Krasnodar : KubSTU, 2021. pp. 196-200.*
7. Pankratov S. A., Telnova N. A. *Specifics civic identity in the conditions of Russia's political modernization. // Proceedings of the Saratov University. A new series. Sociology series. Political science. 2011. Vol.11. No. 4. pp.75-79.*
8. Semenova Yu. A. *Formation of civic identity in the conditions of modern Russian society // Bulletin of the Chelyabinsk State University. Philosophy. Sociology. Cultural studies. 2010. Issue 16. No. 1. pp.104–105.*
9. Tishkov V. A. *Requiem for Ethnos: Studies on socio-cultural anthropology. Moscow : Nauka, 2003. 544 p.*

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

PATRIOTIC EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION

Золотарев Игорь Иванович

*мл. лейтенант полиции, слушатель
факультета подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия*

Zolotarev Igor Ivanovich

*ml. police lieutenant, listener
faculty of training traffic police specialists
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

*Научный руководитель***Еремин Роман Владимирович**

*преподаватель кафедры
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. Патриотизм является одной из основополагающих ценностей, которые должны преобладать в современном мире. С ранних лет в дошкольных образовательных учреждениях, школах и вузах должны преподавать историю своего края, говорить о подвигах граждан государства для того чтобы это не кануло в лето. В современной реалии морально-нравственное и патриотическое воспитание имеет невероятно важное значения для становления личности. Патриотизм и любовь к Родине два очень схожих понятия, однако нельзя ставить знак равенства между ними. Патриотизм — это понятие которое в большей степени определяет отношение человека к своему Отечеству. Ограничивая патриотизм исключительно любовью к Родине, многие авторы, занимающиеся изучением и исследованием данного вопроса не показывают в полной степени всю глубину и многогранность данного феномена. В последнее время в российском обществе вопрос формирования патриотизма возымел большой успех, поскольку проблемы формирования мировоззренческих и гражданско-патриотических качеств подрастающего поколения имеют невероятно важное значение.

Abstract. Patriotism is one of the fundamental values that should prevail in the modern world. From an early age, preschool educational institutions, schools and universities should teach the history of their region, talk about the exploits of citizens of the state so that it does not sink into the summer. In modern realities, moral, moral and patriotic education is incredibly important for the formation of a person. Patriotism and love for the Motherland are two very

similar concepts, but one cannot put an equal sign between them. Patriotism is a concept that more determines a person's attitude towards his Fatherland. Limiting patriotism exclusively to love for the Motherland, many authors who study and research this issue do not fully show the depth and versatility of this phenomenon. Recently, in Russian society, the issue of the formation of patriotism has been a great success, since the problems of the formation of worldview and civil-patriotic.

Ключевые слова: патриотическое воспитание; формирования правильного поведения; этические норма; морально-нарвственное поведение; любовь к Отечеству; патриотизм.

Keywords: patriotic education; formation of correct behavior; ethical norms; morally moral behavior; love for the Fatherland; patriotism.

Современное общество развивается в невероятно высоком темпе, что в свою очередь влечет развитие современного образования. С развитием общества меняется и образ современного человека и учащегося.

С одной стороны, можно сказать, что современный обучаемый ребенок и человек — это активная и индивидуальная личность, однако если рассматривать его с другой стороны, то проявляются такие качества как эгоцентричность, социальная ленивость, противостояние окружающим [1].

Представители современного поколения не просто желают знать и получать новую информацию, но, в первую очередь, понимать ее и придавать осмыслению. В данной тенденции нет ничего аномального — это абсолютный процесс, который соответствует динамике развития современного общества.

Формирование патриотизма у граждан имеет существенно важное значение, однако, прежде чем осуществлять подобного рода работу необходимо выяснить, а что же такое «патриотизм», для чего он нужен и в каком направлении необходимо проводить работу, чтобы добиться желаемого результата. Воспитание патриотизма является одним из наиболее старинных направлений деятельности государства. Еще с древних времен правители, для укрепления значимости своей власти ставили задачи о пропаганде подвигов воинов, приобщению народа к традициям и культуре. Для того, чтобы внутри государства царил мир и покой, необходимо, чтобы граждане этого государства любили свою родину и ее традиции. Для формирования патриотизма у населения государству необходимо больше внимания уделять памятным датам и значимым событиям. Отмечать важные и значимые даты истории. Патриотизм и любовь к Родине два очень схожих понятия, однако нельзя ставить знак равенства между ними. Патриотизм — это понятие которое в большей степени определяет отношение человека к своему Отечеству. Ограничивая патриотизм исключительно любовью к Родине многие авторы, занимающиеся изучением и исследованием данного вопроса, не показывают в полной степени всю глубину и многогранность данного феномена. Однако проблема воспитания и формирования патриотизма не является чем-то новым, она уходит корнями в глубокое прошлое. С годами актуальность данной темы не угасает.

В последнее время в российском обществе вопрос формирования патриотизма возымел большой успех, поскольку проблемы формирования мировоззренческих и гражданско-патриотических качеств подрастающего поколения имеют невероятно

важное значение.

В данной статье хотелось бы рассмотреть разработки новой педагогической концепции по воспитанию духовно-нравственного и патриотического духа в современных подростках и обучающихся, ведь именно в раннем возрасте закладываются такие социально важные качества.

Современное общество развивается в невероятном темпе – это в свою очередь меняет стереотипы мышления обучаемых субъектов что влечет за собой изменения процесса образования, совершенствования его. В силу этого первостепенное место в образовательном процессе заняли личностно-ориентированные технологии.

На современном этапе педагогической мысли основной упор делается на потенциал психики, воли и морали, при этом, педагог является своего рода проводником в духовный мир, который помогает ученику наиболее быстро достичь познания самого себя и общества, а также даёт правильные пути развитие себя и государства [2].

Невероятным темпом меняется не только сам мир, но и образ жизни человека именно поэтому педагог обязан ставить такие задачи, как развитие личности адаптация к новым реалиям современного мира. Положительного результата можно добиться исключительно тогда, когда в педагогическую систему будут вовлечены три элемента, такие как школа, университет и православный приход.

В настоящее время православие вновь заняло свое законное место в современном просвещении молодежи – это исконно русская традиция в образовании. Православное просвещение молодежи – это существенно важное направление деятельности, которое во многом повышает уровень воспитательной и образовательной системы.

Уроки православия в школе, институтах играют существенно важную роль в гражданско-патриотическом и духовно-нравственном воспитании подрастающего поколения.

В современном мире вопрос возрождения любви к Отечеству и прекращение пропаганды насилия жестокости имеет невероятно важное значение. В современной реалии уровень жестокости и насилия довольно возрос важным фактором, который может снизить и оказать положительное влияние на изменение ситуации выступает патриотическое воспитание подрастающего поколения. Одной из наиболее главных целей воспитания патриотизма у молодежи является возрождение России и формирование социальных и личностных качеств человека, воспитание гражданина патриота своего государства.

Патриотизм – это не что-то, что может появиться просто так или что можно внушить человеку, любовь к своей Родине достигается упорными усилиями. Она заключается в единстве духовности, гражданственности и социальной активности, каждый гражданин должен осознавать свою неразделимость и неразрывность с государством, в котором он проживает и родился. Патриотизм воспитывается в ходе социализации и обучения подрастающего поколения. Патриотизм является одним из основных элементов всего воспитательного и образовательного процесса [3].

Для того, чтобы более полно разобраться в данной теме необходимо рассмотреть основные элементы гражданско-патриотического воспитания.

1) культурная-историческая:

- воспитание у человека любви и уважительного отношения к своим традициям, родному краю и выдающимся людям;
- вовлечение подростков в облагораживание памятных территорий и памятников боевой славы.

2) духовно-нравственное воспитание;

- оно включает в себя прежде всего воспитание нравственно устойчивой личности, которая будет обладать такими качествами, как честность, коллективизм, соблюдения правил поведения, соблюдения этических норм, уважение к старшему поколению.;

- воспитание уважительного отношения к семье семейным традициям;

- формирование направленности служение интересам общества.

3) гражданско-патриотическая;

- изучение законодательства своей страны, Конституции и гимна;
- формирование глубокого понимания общественного долга и положительного отношения к национальным интересам государства;

- формирование культурного поведения и соблюдение правовых норм.

4) военно-патриотическая;

- изучение истории своего Отечества, знание основных боевых подвигов народа;

- формирование позитивного отношения к служению на воинской службе.

Особую роль в гражданско-патриотическом воспитании играют общественные мероприятия, которые направлены на пропаганду военной службы, а также проведение различных спортивных мероприятий, которые будут поддерживать дух патриотизма.

Безусловно, можно отметить, что гражданско-патриотическое воспитание имеет существенный авторитет над прочими его видами, однако современный мир и современное образование настолько изменилось, что необходим неординарный подход к воспитанию подрастающего поколения [4].

Работа педагогов, преподающих историю, духовно-нравственные предметы, культурологию невероятно важна, поскольку они помогают личности воссоздать положительный образ общества страны, полюбить ее традиции и историю.

Нравственное воспитание является основополагающим в становлении полноценной личности с высокой социальной ответственностью, которая может осознавать свои поступки и оценивать свой выбор. Именно таких личностей должны воспитывать современные педагоги, поскольку именно они благодаря своей силе духа и отношению к Отечеству могут исполнить свой долг в любой сфере деятельности науке, культуре, искусстве [5].

Можно сказать, что в современном мире возник своего рода кризис в духовной сфере именно поэтому на ранних этапах становления личности необходимо развивать и повышать духовно нравственные патриотический потенциал молодежи. Вовлечение в патриотическую жизнь страны школьников имеет огромная значение в социальном прогрессе и воспитание положительного отношения традициям Оте-

чества.

Бесспорно, можно отметить, что любое образовательное учреждение, которое в своей своей образовательном процессе будет ежедневно уделять внимание гражданско-правового патриотическому и духовно-нравственному воспитанию подрастающего поколения будет стремительно добиваться успехов в воспитании молодежи.

В современных реалиях, когда патриотическое воспитание приобрело, как никогда, важное значение. Основным механизмом формирования патриотизма у молодежи является образовательная и воспитательная система. Патриотическое воспитание является неотъемлемой частью все системы воспитания и образования. Однако, как и в любом другом направлении воспитательной деятельности, трудно будет добиться положительного результата и одержать успех, если деятельность не имеет целостного и системного подхода. Формирование патриотизма – это не только важный элемент воспитательного процесса, но и один из основных элементов в развитии личности ребёнка.

Как и любая воспитательная деятельность учебно-воспитательный процесс в области формирования патриотизма начинается с целеполагания которая предполагает постановку основных ориентиров направление деятельности. Именно поэтому, при работе с детьми, педагоги должны четко понимать сущность и цель патриотического воспитания.

Есть несколько трактовок понятие патриотизм.

Так, например, философия понятие патриотизм истолковывается как нравственный и политический принцип содержание, которого выражается в любви к Отечеству преданность и ему и гордости за свое прошлое.

В педагогике же патриотизм выступает как определенное нравственное качество человека, которое выражается в потребности личности служить интересам своей своей родины проявлять к ней чувства любви и верности, а также осознавать и переживать величие своего государства.

Патриотизм – это не только одна из задач воспитания, но и его могучая педагогическое средство которое помогает в становлении. Устойчивой личности

Однако нельзя сказать, что патриотизм – это исключительно любовь к своей родине истинный патриотизм выражается в верности своему Отечеству но в то же время уважительному отношению к традициям и культуре других государств.

Подводя итог рассматриваемой темы можно сказать, что современный мир развивается с невероятным темпом. В настоящее время люди постепенно забывают о своей принадлежности к государству. Из этого развивается мир, что, в свою очередь, влечет развитие образовательного процесса внедрение инновационных технологий. Патриотическое и духовно-нравственное воспитание имеет невероятно важное значение, поскольку именно высокоморальная личность будет полезно своему государству.

Литература

1. Андреева И. Н. *Гражданско-патриотическое воспитание в ДОУ детей среднего дошкольного возраста // Проблемы марийской и сравнительной филологии : сборник*

статей VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Йошкар-Ола, 25 октября 2019 г.). Йошкар-Ола : Марийский государственный университет, 2019. С. 405-408.

2. Калдыбай К. К., Полаткызы З. Концептуальная основа национальной безопасности и патриотического воспитания // Молодой ученый. 2020. № 17 (307). С. 463-465.

3. Ревенко Н. Л. Гражданско-патриотическое воспитание молодежи: содержание и роль, методика // Среднее профессиональное образование. 2022. № 5. С. 57-68.

4. Суслов М. Г. Государство как организатор патриотического воспитания и как ценность для патриотического воспитания // Альманах Пермского военного института войск национальной гвардии. 2021. № 3 (3). С. 143-154.

5. Чавыкина У. Г., Комлева А. А. Проблемы гражданского и патриотического воспитания молодежи // Актуальные вопросы социальной педагогики и психологии: теория и практика : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (г. Чебоксары, 19 ноября 2019 г.). Чебоксары : Среда, 2019. С. 210-213.

References

1. Andreeva I. N. [Civil-patriotic education in preschool children of middle preschool age]. Problemy mariyskoy i sravnitel'noy filologii : sbornik statey VI Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Yoshkar-Ola, 25 oktya-brya 2019 g.) [Problems of Mari and comparative philology. Collection of articles of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference (Yoshkar-Ola, October 25, 2019)]. Yoshkar-Ola, Mari State University Publ., 2019, pp. 405-408. (In Russia).

2. Kaldybai K. K., Polatkyzy Z. Kontseptual'naya osnova natsional'noy bezopasnosti i patrioticheskogo vospitaniya [Conceptual basis of national security and patriotic education]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2020, no. 17 (307), pp. 463-465.

3. Revenko N. L. Grazhdansko-patrioticheskoe vospitanie molodezhi: sodержanie i rol', metodika [Civil-patriotic education of youth: content and role, methodology]. Srednee professional'noe obrazovanie - Secondary vocational education, 2022, no. 5, pp. 57-68.

4. Suslov M. G. Gosudarstvo kak organizator patrioticheskogo vospitaniya i kak tsennost' dlya patrioticheskogo vospitaniya [The state as an organizer of patriotic education and as a value for patriotic education]. Al'manakh Permskogo voennogo insti-tuta voysk natsional'noy gvardii - Almanac of the Perm Military Institute of the National Guard Troops, 2021, no. 3 (3), pp. 143-154.

5. Chavykina U. G., Komleva A. A. [Problems of civil and patriotic education of youth]. Aktual'nye voprosy sotsial'noy pedagogiki i psikhologii: teoriya i praktika : sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Cheboksary, 19 noyabrya 2019 g.) [Topical issues of social pedagogy and psychology: theory and practice : a collection of materials of the All-Russian Scientific and practical conference (Cheboksary, November 19, 2019)]. Cheboksary, Wednesday Publ., 2019, pp. 210-213. (In Russia).

**ГЕНЕЗИС ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И ЕГО МЕСТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В ВУЗАХ МВД РОССИИ
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

**GENESIS OF SPIRITUAL AND MORAL PATRIOTIC EDUCATION AND ITS PLACE
IN EDUCATIONAL PROCESS IN UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS
OF RUSSIA AT THE PRESENT STAGE**

Губенков Андрей Олегович

кандидат юридических наук

кафедра огневой подготовки и деятельности
органов внутренних дел в особых условиях»

Орловский юридический институт МВД 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

Аннотация. В настоящее время в государстве довольно остро стоит вопрос патриотического воспитания подрастающего поколения, так как патриотизм является одним из элементов здорового функционирования гражданского общества. Каждое демократическое государство видит опору именно в гражданском обществе, в связи с этим, целью государства является патриотическое воспитание подрастающего поколения. Целью исследования, изложенного в настоящей статье, явился анализ феномена «патриотизма» в сознании курсантов вузов Министерства внутренних дел России (МВД). В заданном контексте в статье рассматривается процесс гражданско-патриотического духовно-нравственного воспитания в образовательных организациях системы МВД России. Делается упор на то, что идеология любого современного государства, рассматривает патриотизм как первенствующее звено в воспитании активного гражданина. Анализируется терминологический аппарат этого понятия в контексте воспитательной работы в вузах МВД. Также в статье обращается особое внимание на важность сохранения исторической памяти, и её важнейшей роли в процессе гражданско-патриотического духовно-нравственного воспитания в вузах МВД России. В статье рассматриваются вопросы отражения понятия «патриотизм» курсантами образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России. Анализируются современные формы и методы по патриотическому воспитанию молодежи.

Abstract. Currently, the issue of patriotic education of the younger generation is quite acute in the state, since patriotism is one of the elements of the healthy functioning of civil society. Every democratic state sees its support in civil society, in this regard, the goal of the state is the patriotic education of the younger generation. The purpose of our study was to analyze the phenomenon of "patriotism" in the minds of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia. In this context, the article examines the process of civil-patriotic spiritual and moral education in a modern university of the Ministry of Internal Affairs. The

emphasis is placed on the fact that the ideology of any modern state considers patriotism as the primary link in the education of an active citizen. The terminological apparatus of this concept is analyzed in the context of educational work in the universities of the Ministry of Internal Affairs. The article also draws special attention to the importance of preserving historical memory, and its most important role in the process of civil-patriotic spiritual and moral education in the universities of the Ministry of Internal Affairs. The article deals with the reflection of the concept of "patriotism" by cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Modern forms and methods of patriotic education of youth are analyzed.

Ключевые слова: духовно-нравственное воспитание; патриотизм; гражданственность; компетентность.

Keywords: spiritual and moral education; patriotism; citizenship; competence.

Сохранение ценностных основ развития прогрессивного российского общества является одной из приоритетных задач педагогического сообщества. Укрепление социальной структуры в многонациональном государстве, создание условий для полноценного развития самой личности возможно при усилении в воспитательном и образовательном пространстве объединяющей идеи патриотизма.

На протяжении всей истории нашей страны существовали периоды усиления и ослабления проявлений патриотических чувств народа. Это объяснимые процессы, происходящие при естественной смене поколений, требующие от научно-педагогического сообщества особого внимания к проблеме сохранения отличительных черт нации, ее нравственного потенциала, современных подходов к организации патриотического воспитания молодого поколения.

Понятие патриотизма возникло с появлением государственности в обществе, когда человек обрел гражданское статусное положение, пришедшее на смену кровнородственным отношениям. Он старался удовлетворять уже не только собственные потребности, но и стремился заботиться о всеобщем процветании, проявлял внимание к проблемам безопасности, что заложило основу для развития духовных ценностей.

Стоит отметить, что в основе социального поведения лежит древнейшая форма – территориальное поведение, обеспечивающее человеку место обитания, убежище, пропитание, то есть оно обеспечивало его базовые потребности.

Опасность, угрожающая данной территории, всегда объединяла людей для ее защиты, что на субъективном уровне осознается как патриотизм. Таким образом, любовь к Родине, отождествляемой нами с местом нашего происхождения, имеет биологическую основу. На современном этапе любовь к Отечеству подразумевает идентичность себя со своим народом, которая рассматривается как сопричастность, осознание себя частью общего.

Изначально человек был приспособлен к групповой форме существования, позволяющей выживать и продолжать свой род. В случае угрозы, группа сородичей объединялась для спасения. Постепенно численный и качественный состав групп рос. Сегодня, как и в далеком прошлом, родственной группой, позволяющей осуществить нам нашу жизненную программу, мы подсознательно воспринимаем население нашего государства. В данном случае общее желание людей отражает сущностную характеристику патриотизма, что придает особое значение патриоти-

ческому воспитанию будущих защитников в современных экономических и геополитических условиях.

Можно сделать вывод о том, что прослеживается историческая преемственность. Идея заботы, любви и защиты своей Родины остаются базовыми ценностями, лежащими в основе патриотизма. С учетом реалий сегодняшнего времени основной задачей в сфере патриотического воспитания молодых людей, от которых будет зависеть сохранность и процветание страны, является поиск эффективных современных направлений, позволяющих учитывать, как биологические, так и социальные аспекты патриотизма. Для реализации данных направлений следует выделить те факторы, которые необходимо учитывать в процессе организации воспитательного процесса.

Духовно-нравственное воспитание курсантов и слушателей в вузах Министерства внутренних дел (МВД) в современной России, является основой в формировании личности, гражданина и патриота своей страны, однако это сложный и многосторонний процесс.

Патриотическое воспитание в современном образовательном пространстве, занимает главное место в формировании духовно-нравственных ценностей у подрастающего поколения, а в свою очередь построение демократического государства невозможно без использования духовно-нравственного потенциала личности, ее социальной активности. Молодой возраст (здесь требуется уточнение, согласно ФЗ от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» [1] молодежь, молодые граждане – социально-демографическая группа лиц в возрасте от 14 до 35 лет включительно, следовательно, определим молодой возраст в указанном диапазоне), является периодом становления и формирования личности, именно в этом возрасте происходит осознание духовно-нравственных ценностей, идеалов и интересов. Поэтому важно на данном возрастном этапе весь воспитательный процесс направить на формирование личности гражданина и патриота.

С данной целью воспитательная система образовательных организаций системы МВД России должна прививать любовь и уважение к своему народу, языку, истории, литературе, культуре и тому подобное.

Главным инструментом в решении данной задачи является вовлечение учащихся к участию в мероприятиях, целью которых является военно-патриотическое воспитание и отражение опыта патриотического поведения. Необходимо отметить, что с развалом Советского государства, исчезла государственная идеология, которая до этого выступала своего рода фундаментом для воспитания молодежи, да и всего общества в целом. На протяжении почти двух десятилетий вопросам патриотизма не уделялось достаточно внимания. Актуальным данный вопрос стал с началом антироссийской политики со стороны иностранных государств и деятельностью нежелательных элементов внутри страны. В настоящий момент национальной идеей России является патриотизм [2, с. 315].

К. В. Кучер отмечает, что в целях всестороннего изучения процесса гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания требуется рассмотреть терминологический аппарат и четко определиться с теми терминами, которые составляют

понятийную базу воспитания патриотизма и гражданственности курсантов и их соотношение [4, с. 188].

Патриотизм – это осознанная любовь к родине, своему народу, его традициям.

Приведем на наш взгляд, наиболее точное определение патриотического воспитания. Так, Ю. П. Колесникова, Ю. В. Евдокимова и Я. В. Чумакова определяют патриотическое воспитание следующим образом – это такие формы и методы педагогического воздействия, которые направлены на формирование и воспитание у подрастающего поколения основных социально-нравственных качеств. Их формирование зависит от различных факторов: политических, социальных, экологических, юридических и педагогических [3, с. 76].

В течение последнего десятилетия со стороны российского государства наблюдается тенденция на увеличение значимости патриотизма в общественной и политической жизни. Прежде всего, значительное внимание обращено на развитие чувства патриотизма подрастающего поколения. Это касается, в том числе и студенчества, особенно курсантов вузов Министерства внутренних дел России, так как, прежде всего будущим сотрудникам органов внутренних дел необходимо знать и понимать суть и значение патриотизма в нынешних реалиях.

Патриотическое воспитание в образовательных организациях системы Министерства внутренних дел России – неотъемлемая часть государственной политики, в которой патриотизм рассматривается как часть национальной идеи, смысл которой заключается в том, чтобы посвятить себя развитию страны, ее движению вперед.

В образовательных организациях системы МВД России продолжается первичная социализация, которая, как известно, охватывает юность. Курсанты – это значимая общественная группа, которая всегда оказывала влияние на социально-политическое и духовно-нравственное развитие общества. Гражданско-патриотическое воспитание курсантов – одна из лучших традиций отечественных вузов МВД России. Отметим, что патриотизм всегда был константой воспитательного процесса. Основой гражданско-патриотического воспитания в вузах Министерства внутренних дел России является преемственность, которая имеет два преломления.

Во-первых, необходимо учитывать, что курсантами являются молодые люди, продемонстрировавшие определённый уровень знаний, но воспитывавшиеся в разных семьях и учившиеся в разных школах, вопрос интеграции курсантов в социально-культурную среду вузов МВД требует особого рассмотрения.

Во-вторых, что особенно важно, преемственность поколений и лучших традиций. Здесь особая роль принадлежит культурно-историческому и военно-историческому компонентам воспитания. Необходимо не просто ознакомление курсантов со знаменательными событиями в истории, а воспитание гордости за ее народ, его патриотизм, талант и созидательный труд, любви и благодарности к предкам.

Именно, патриотическое и духовно-нравственное воспитание в целом способно заложить фундамент для сохранения единого социокультурного пространства в государстве.

На данный момент высшие учебные заведения обладают достаточно развитой воспитывающей средой, посредством которой формируется чувство патриотизма.

Это, в первую очередь, всевозможные формы внеучебной деятельности по дисциплинам, такие как научные студенческие кружки, олимпиады, конференции, научные общества. Патриотические элементы воспитания включаются и, непосредственно, в содержание учебных курсов. В данный момент у курсантов достаточно возможностей для включения в патриотическую деятельность.

Говоря об эффективных формах работы в рамках патриотического воспитания курсантов и слушателей в вузах МВД РФ, можно выделить:

- праздник (концерт);
- открытые семинары;
- тематические семинары;
- конкурсы;
- экскурсии к памятным местам или монументам;
- тематические выставки;
- организация музея;
- кинолектории;
- патриотические акции.

Можно предложить на внутренней территории вузов МВД России расположить комплекс из бюстов выдающихся государственных деятелей России, прославивших Отечество: Александра Невского, Петра I, Александра II, Михаила Галкина-Враского, Г. К. Жукова, К. К. Рокоссовского, С. М. Буденного и так далее. Аллея Российской Славы, с бюстами, займет не только свое место в патриотической работе с курсантами и сотрудниками образовательной организации, но и станет символом сохранения и увековечивания памяти Великих граждан, укрепивших могущество государства Российского.

Такая совместная деятельность приобщает курсантов к социально-патриотической жизни страны, что постепенно воспитывает патриотизм и нравственность, и ответственность за свое будущее.

Таким образом, в основе патриотического воспитания курсантов и слушателей образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России лежит сохранение и развитие исторической памяти. Выявленные направления воспитательного процесса на основе социокультурного и биологического аспектов, а также выбор соответствующих форм, позволит оптимизировать работу по гражданско-патриотическому духовно-нравственному воспитанию будущих сотрудников органов внутренних дел.

Литература

1. Беженцева А. Р., Симонова Л. Б. Отражение понятия «патриотизм» в сознании современного студенчества // *Поколение будущего: взгляд молодых ученых-2021*. Курск : Юго-Западный государственный университет. 2021. С. 314-319.

2. Колесникова Ю. П., Евдокимова Ю. В., Чумакова Я. В. Патриотическое воспитание как важная составляющая духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения // *Культурно-образовательная среда: современные тенденции и перспективы исследований*. Белгород : Белгородский государственный институт искусств и куль-

туры. 2020. С. 75-78.

3. Кучер К.В. Гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание в современном вузе // Традиции и инновации в формировании патриотизма и гражданской ответственности среди российской молодежи. Новосибирск : Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы. 2020. С. 187-191.

References

1. Bezhentseva A. R., Simonova L. B. Otrazhenie ponyatiya «patriotizm» v soznanii sovremennogo studenchestva [Reflection of the concept of "patriotism" in the consciousness of modern students]. Pokolenie budushchego: vzglyad molodykh uchenykh-2021 [Generation of the future: the view of young scientists-2021]. Kursk, Southwest State University Publ., 2021, pp. 314-319.

2. Kolesnikova Yu. P., Evdokimova Yu. V., Chumakova Ya. V. Patrioticheskoe vospitanie kak vazhnaya sostavlyayushchaya dukhovno-nravstvennogo vospitaniya podrastayushchego pokoleniya [Patriotic education as an important component of spiritual and moral education of the younger generation]. Kul'turno-obrazovatel'naya sreda: sovremennyye tendentsii i perspektivy issledovaniy [Cultural and educational environment: modern trends and perspectives of research]. Belgorod Belgorod State Institute of Arts and Culture Publ., 2020, pp. 75-78.

3. Kucher K. V. Grazhdansko-patrioticheskoe i dukhovno-nravstvennoe vospitanie v sovremennom vuze [Civil-patriotic and spiritual-moral education in a modern university]. Traditsii i innovatsii v formirovanii patriotizma i grazhdan-stvennosti sredi rossiyskoy molodezhi [Traditions and innovations in the formation of patriotism and citizenship among Russian youth]. Novosibirsk, Siberian Institute of Practical Psychology, Pedagogy and Social Work Publ., 2020, pp. 187-191.

УДК 796.819

**ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ
ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH THROUGH PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Губанова Татьяна Эдуардовна

педагог-организатор

МБОУ-СОШ № 30 г. Орла

г. Орел, Россия

Gubanova Tatiana Eduardovna

teacher-organizer

MBOU-secondary school №. 30, Orel

Orel, Russia

Губанов Эдуард Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gubanov Eduard Vladimirovich

teacher

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. Статья посвящена вопросам патриотического воспитания подростков средствами физической культуры и спорта, а также воспитательным возможностям физической активности в современных социальных и политических условиях. Идеологическая составляющая спортивных мероприятий и грамотное наставничество интерпретируются авторами как необходимое условие для проявления воспитательного потенциала физической культуры. Работа спортивных секций, спортивных школ, спортивные и военно-спортивные игры в образовательных организациях, комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) представляют собой эффективный инструментальный физическое и интеллектуальное развитие подростков. Взаимосвязь развития личности и физической активности имеет психофизиологическую обусловленность. В статье приводятся примеры научных экспериментов, иллюстрирующих воздействия физических упражнений на мозговую деятельность человека, а также исторические подтверждения важности развития спорта в стране для поддержания духа патриотизма.

Abstract. The article is devoted to the issues of patriotic education of adolescents by means of physical culture and sports, as well as educational opportunities of physical activity in modern social and political conditions. The ideological component of sports events and competent mentoring are interpreted by the authors as a necessary condition for the manifestation of the educational potential of physical culture. The work of sports sections, sports schools, sports and military sports games in educational organizations, the TRP complex are effective tools for the physical and intellectual development of adolescents. The relationship between personality

development and physical activity has a psychophysiological conditionality. The article provides examples of scientific experiments illustrating the effects of physical exercise on human brain activity, as well as historical evidence of the importance of the development of sports in the country to maintain the spirit of patriotism.

Ключевые слова: патриотизм; патриотическое воспитание; физическая культура; патриотические качества личности; психо-физиологическое развитие личности; нравственные качества личности.

Keywords: patriotism; patriotic education; physical culture; patriotic qualities of personality; psycho-physiological development of personality; moral qualities of personality.

По материалам сайта Министерства просвещения Российской Федерации с 1 января 2021 года вступил в реализацию федеральный проект «Патриотическое воспитание», направленный на обеспечение функционирования системы патриотического воспитания граждан Российской Федерации. В рамках проекта ведется работа по развитию воспитательной деятельности в образовательных организациях общего и профессионального образования, проведению мероприятий патриотической направленности. Проект включает в себя деятельность ряда организаций: патриотического движения Ассоциации студенческих патриотических клубов «Я горжусь», Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников», детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия» и других. Проект также предусматривает систему взаимодействия поколений и обеспечения их преемственности, конкурсного движения, участия во всероссийских, окружных и межрегиональных мероприятиях патриотической направленности детей и молодежи. Подобная инициатива государства объяснима в рамках сложившейся обстановки в мировой политике. Попытки ряда государств обесценить неоценимый вклад нашей страны в развитие мировой цивилизации, бесцеремонное искажение исторических фактов, уничтожение Российской духовной культуры требуют незамедлительно расставить правильные приоритеты в сознании граждан России, помнить доблесть, героизм, высокое моральное и культурное наследие предков, бережно их хранить, и, при необходимости, уметь отстоять честь и достоинство своего народа [1].

Патриотизм, согласно словарю С. И. Ожегова, это преданность и любовь к своему Отечеству, к своему народу. В Советской исторической энциклопедии патриотизм трактуется как «чувство любви к родине, идея, сознание гражданской ответственности за судьбы отечества, выражающиеся в стремлении служить ради своего народа, защиты его интересов».

Слово «патриотизм» ассоциируется у представителей старшего поколения с самопожертвованием, с военной доблестью воинов, с героическими подвигами. Это явление всегда было присуще народам России, что вызывало и вызывает смущение и недоумение некоторых представителей западной и европейской культуры. Наряду с другими явлениями чувство патриотизма – мощный объединяющий фактор, который обеспечивает стабильное и устойчивое социальное развитие. Потерять это качество в потоке обилия искажённой информации, влияющей на неокрепшие умы подростков, было бы преступлением против памяти предков. Несомненно, патриотизм в нашей культуре как историческое наследие передается

на генетическом уровне. Тому свидетельством является героизм наших воинов в военных действиях в Афганистане, Чечне, Сирии, Украине и других горячих точках. Однако, с момента перестройки и распада СССР произошел подрыв общественных устоев, последствием которого стало размывание представлений о величии страны, незнание ее истории, безучастность в ее жизни, потребительское отношение к жизни, безответственность, нежелание нести военную службу. Именно поэтому так актуально искать эффективные средства и инструменты патриотического воспитания. Если собрать информацию нескольких словарей, то патриотическое воспитание следует рассматривать как формирование любви к родным местам, родному языку, уважения к прошлому своей Родины, к обычаям и традициям своего народа, знаний истории своей Родины, пониманию задач, стоящих перед страной, и своего патриотического долга. Не стоит забывать об уважении к другим народам, их обычаям и культуре, нетерпимости к расовой и национальной неприязни; стремлению к укреплению чести и достоинства родины, уважении к армии и готовности защищать родину, служить ее интересам.

Физическая культура и спорт – это, на наш взгляд, один из наиболее действенных и эффективных инструментов достижения выше обозначенных задач. Не даром в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм [2].

Под физической культурой следует понимать часть общей культуры общества, направленную на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Основные показатели состояния физической культуры в обществе:

- уровень здоровья и физического развития людей;
- степень использования Физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени;
- характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, высшие спортивные достижения и прочее.

Однако, следует понимать, что спорт не наполненный идеологической составляющей, а рассматривающийся только как стремление к личным рекордам, личной финансовой выгоде, самоутверждению не может служить благой цели и обладать желаемым воспитательным потенциалом [3].

Несомненно, не зря возникло изречение «В здоровом теле – здоровый дух». Физическая активность является одним из лучших средств профилактики многих недугов, укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности человека. Регулярные физические нагрузки позволяют не только овладеть двигательными навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, и развить физические качества, но и сформировать эстетические и нравственные качества личности, развить волю, инициативность, смелость, ответственность. Физическая культура личности формируется на основе тех же психофизиологических задатках и процессах, что и другие виды культур человека. Соответственно, человек развивается

общекультурно. Учеными давно доказано, что физические нагрузки способствуют поддержанию стабильной и правильной работы головного мозга. Эксперимент, проведенный в Бостонском университете, показал, что наш мозг деградирует при сидячем образе жизни. Проводя исследование на 1200 добровольцах, ученые фиксировали уровень физической подготовки у мужчин и женщин в равной степени. Спустя 20 лет тем же самым добровольцам были предложены тесты для измерения их когнитивных способностей, а также компьютерная томография для измерения структуры головного мозга. Люди, в чьей жизни почти не было физической нагрузки, к 60 годам имели значительно меньше серого вещества, чем те, кто регулярно занимался спортом [4].

В правильно организованной спортивной деятельности закладываются основы для патриотизма. Первой ступенью являются командные спортивные игры. Выступая за свой город или район, играя за свою школу или вуз, молодой человек учится ответственности за свои действия и за всю команду; критическому отношению к своим поступкам. Вовлеченность в спортивные игры развивает у подростков творческий подход и инициативность. Как известно, эти качества необходимы человеку не только в спорте, но и в бытовой и трудовой деятельности. Более того, спорт помогает подростку научиться ставить перед собой реальные цели, искать способы их достижений, добиваться намеченного, умение работать в команде. В дальнейшем, сформированные качества человек трансформирует глубокую привязанность к Родине и в чувство ответственности за своё Отечество. Однако, следует подчеркнуть, что рядом должны быть опытные наставники, которые не позволят сформироваться жестокости, гордыне, злости и агрессии. Особенно это актуально для различных видов единоборств, где личные достижения являются приоритетными. Эти негативные качества могут проявляться при неграмотной работе с подростками. Их необходимо вовремя сублимировать, перенаправить в позитивное русло. Следующий этап – это военно-спортивные игры. Как правило, это игры на местности. Они учат быстро мыслить, правильно и обоснованно решать сиюминутные задачи, что является базовыми навыками тактического мышления, которым обладают воины. Стратегия и тактика необходимы для любой спортивной и военно-спортивной игры. Это не только физический, но и интеллектуальный труд. Участие в спортивных и военно-спортивных играх предполагает предварительную подготовку и реализуется системно-деятельным подходом, позволяя улучшить знания в истории, географии, геометрии и других дисциплинах [5].

Умение преодолевать трудности, закалить характер, подготовиться к возможным тяготам военной службы в будущем, способность переживать трудные времена невозможно приобрести теоретически. Это приобретается только кропотливым трудом, регулярной работой над собой. Именно спорт позволяет сформировать физическую силу в совокупности с доблестью духа, что не может обеспечить ни один другой инструмент воспитания. В этом заключается уникальность спорта как фактора воспитания. Это и есть истинный смысл выражения «В здоровом теле – здоровый дух».

Важность физической культуры и спорта для формирования патриотических качеств личности подтверждает и история. Прославленный летчик Герой советского

Союза М. М. Громов вспоминал: «Могу сказать без преувеличения, что дружба со штангой спасла мне жизнь. Когда при испытании самолета я вошел в плоский штопор, на двадцать первом витке мне удалось выбраться из машины. Я имел достаточно сил, чтобы подобрать под себя ноги, положить локти на борта и встать, как встают со штангой, которая тяжелее атлета в три раза. После этого я сел на борт, взялся за кольцо и покинул самолет. Кое-кто из летчиков в такой ситуации погибал». Другим историческим примером может стать Великая Отечественная война, которая стала страшным испытанием для советского народа. Уровень патриотизма граждан в тот период был настолько высок, что сила фашистской Германии, планомерно угасала и была уничтожена силой духа и верой в победу. Если проанализировать состояние физического воспитания в предвоенные годы, то статистика говорит об этом очень ярко: значками комплекса «Готов к Труд и Обороне» стали миллионы юношей и девушек, а также более старшие по возрасту граждане СССР. Комплекс ГТО представлял собой в те годы ряд серьезных испытаний, таких как переползание по-пластунски, скоростной пеший переход, метание связки гранат, лазание по канату и шесту, переноска патронного ящика, плавание с гранатой в руке, преодоление полосы препятствий, приемы различных единоборств. В предвоенные годы в кружках «Ворошиловский стрелок», аэроклубах, планерных станциях и других военно-спортивных организациях был подготовлен боевой резерв для советской армии. В них молодежь без отрыва от производства освоила около 30 военных специальностей. Это не могло не внести свой вклад в победу. С началом перестройки и развалом Советского Союза в 1991 году про систему ГТО забыли. Стали меньше уделять внимания физической подготовке. Однако в марте 2014 года Президент Российской Федерации подписал Указ о распространении системы ГТО на всей территории России. Было решено максимально вовлечь в движение население всех возрастных групп. Это стало вторым рождением комплекса ГТО. Чтобы повысить мотивацию было предложено ввести специальные бонусы для сдавших нормативы ГТО. Поступающим в вузы предлагается добавлять баллы к результатам ЕГЭ, а студентам и учащимся колледжей делать прибавку к стипендии. Для работающих граждан предусмотрены дополнительные дни отдыха. Еще одна организация, призванная систематизировать патриотическое движение – Юнармия. Юнармейское движение зародилось в 1990 году на основе детско-юношеской добровольной общественной организации «Движения юных патриотов» (ДЮП), которая была образована путем слияния военно-спортивных игр «Зарница», «Орленок», «Гайдаровец». Юнармейский отряд – коллектив детей, действующий на принципах самоуправления, который работает непрерывно, реализует социально-значимые дела, участвует в соревнованиях, военно-спортивных играх, акциях и других видах социальной деятельности [6].

Таким образом, мы видим, что физическая культура начала свое активное развитие и верно понимается гражданами, согласно своему реальному содержанию. В образовательно-воспитательном процессе Российской Федерации грамотно используется огромный практический потенциал физической культуры и спорта для воспитания патриота своей страны, эффективность которого доказана как современной наукой, так и историческими фактами.

Литература

1. 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 [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2021. № 2 (25). С. 36-45. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46565357_75165078.pdf (дата обращения 11.09.2022).
2. Гуняев Е. В., Алдошин А. В. Укрепление здоровья населения и профилактика заболеваний [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 21-26. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46592411_14190957.pdf (дата обращения 14.09.2022).
3. Герасимов И. В., Волкова В. Р. Основы методологии самостоятельных занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 110-114. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46592411_14190957.pdf (дата обращения 14.09.2022).
4. Моськин С. А. Психологический аспект физического воспитания курсантов образовательных организаций системы МВД России [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2020. № 3 (39). С. 50-55. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46592411_14190957.pdf (дата обращения 14.09.2022).
5. Кузнецов М. Б. К вопросу о здоровом образе жизни курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2020. № 4 (40). С. 61-66. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46592411_14190957.pdf (дата обращения 14.09.2022).
6. Подрезов И.Н. Влияние свойств нервной системы на успешность спортивной деятельности [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2020. № 3 (39). С. 119-121. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46592411_14190957.pdf (дата обращения 14.09.2022).

References

1. Pakhomov V. I. Dukhovno-nravstvennoe i patrioticheskoe vospitanie v formirovaniy lichnosti. Osnovnyye formy, metody, napravleniya informatsionno-propagan-distskoy raboty po vospitaniyu patriotizma i dukhovnosti u molodezhi [Spiritual, moral and patriotic education in the formation of personality. The main forms, methods, directions of information and propaganda work on the education of patriotism and spirituality among young people]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2021, no. 2 (25), pp. 36-45. Available at: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46565357_75165078.pdf (accessed 11.09.2022).
2. Gunyaev E. V., Aldoshin A. V. Ukreplenie zdorov'ya naseleniya i profilaktika zabo-levaniy [Public health promotion and disease prevention]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 7 (52), pp. 21-26. Available at: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46592411_14190957.pdf (accessed 14.09.2022).
3. Gerasimov I. V., Volkova V. R. Osnovy metodiki samostoyatel'nykh zanyatiy fi-zicheskoy kul'turoy i sportom [Fundamentals of the methodology of independent physical education and sports]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 110-114. Availale at: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46592411_14190957.pdf (accessed 14.09.2022).
4. Mos'kin S. A. Psikhologicheskiy aspekt fizicheskogo vospitaniya kursantov obra-zovatel'nykh organizatsiy sistemy MVD Rossii [Psychological aspect of physical education of

cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 3 (39), pp. 50-55. Available at: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46592411_14190957.pdf (accessed 14.09.2022).

5. *Kuznetsov M. B. K voprosu o zdorovom obraze zhizni kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [On the question of a healthy lifestyle of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 4 (40), pp. 61-66. Available at: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46592411_14190957.pdf (accessed 14.09.2022).*

6. *Podrezov I. N. Vliyanie svoystv nervnoy sistemy na uspehnost' sportivnoy deyatel'nosti [The influence of the properties of the nervous system on the success of sports activity]. // Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 3 (39), pp. 119-121. Available at: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46592411_14190957.pdf (accessed 14.09.2022).*

ПОНЯТИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И ПАТРИОТИЗМА

THE CONCEPT OF CIVIC IDENTITY AND PATRIOTISM

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

Савчук Никита Александрович

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

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 современных условиях, как никогда встает вопрос о принадлежности человека к государству. В России активизируется изучение формирования и развития гражданской идентичности и патриотизма, так как их уровень у населения по-прежнему невысокий. Перед Россией стоит задача воспитания социально и политически активного гражданина, идентифицирующего себя со своей страной, представляющего государственные и общественные интересы, испытывающего преимущественно положительные эмоции и чувства к своей территории и своему народу, такие как: патриотизм, любовь, защита, гордость, мужество, помощь, честность, нравственность и другие.

Abstract. In modern conditions, the question of a person's belonging to the state arises more than ever. In Russia, the study of the formation and development of civic identity and patriotism is being intensified, since their level among the population is still low. Russia faces the task of educating a socially and politically active citizen who identifies with his country, represents state and public interests, and experiences mainly positive emotions and feelings for his territory and his people, such as: patriotism, love, protection, pride, courage, help, honesty, morality and others.

Ключевые слова: Россия; патриотизм; гражданская идентичность; патриотичес-

кое воспитание; национальная безопасность.

Keywords: *Russia; patriotism; civic identity; patriotic education; national security.*

Понятие «идентичность индивида» очень часто используется, особенно в таких науках как: психология, культурология, социология, геополитика и политология. Поэтому актуальные вопросы «гражданской идентичности» и «патриотизма» вызывают у большего количества исследователей споры и рассуждения. Вспомним о том, что именно о них упоминается не только в научных трудах, но и произведениях культуры, где подтверждается роль этих понятий, как в обществе, так и жизни отдельных людей.

Понятие «идентичность» берет начало из латинского языка, где корень «idem» означает «то же самое» [7]. Процесс становления идентичности был довольно длительным и подходы к пониманию были различными. Стоит отметить то, что данный вопрос отразился в нескольких известных концепциях. Мыслителями Древности и Средневековья впервые обозначалось сохранение сущности вещи, ее специфику при изменениях и преобразованиях. Позже, данный термин все чаще стал относиться к людям. Человека стали идентифицировать (считать принадлежащим, причастным) к чему-либо, кому-либо, какому-либо месту. Произошел переход понимания термина от вещи к человеку, где закладывался смысл его существования, бытия. Представителями в данном случае являются: Дж. Локк, Ч. Кули, Дж. Мид, К. Ясперс и другие. В пример можно привести психоанализ З. Фрейда. Важным стоит считать ввод в научный оборот понятия «идентификация», где наблюдается проявление эмоциональной связи человека с другим лицом. Она сопровождается желанием быть таким как другой человек, с «привязкой» к близкому лицу. Этот термин использовался в трудах: «Толкование сновидений», «Скорбь и меланхолия», «Массовая психология и анализ человеческого Я» и другие.

Особенно отмечается исследования Э. Эриксона в изучении рассматриваемой категории. Благодаря ему «идентичность» стала популярной, а его концепция получила научное признание. Этому способствовал выход книги 1968 г. «Идентичность: юность и кризис», раскрывающей существующие тенденции того времени [8]. Автор раскрывает взаимосвязь идентичности с социальной действительностью и функционированием культуры. В ходе длительной работы вводится термин «психосоциальная идентичность», который формируется при взаимодействии общества и личности.

После этого тема «идентичности» стала связываться с расовыми, национальными, этническими, культурными различиями [11]. Это способствовало развитию видов идентичности, однако первичную категорию изучать не перестали. Исследователь И. В. Лысак пишет об использовании понятия в таких значениях, как индивидуальная психофизиологическая ценность и самобытность ее [8]. До сих пор идентичность не определяется однозначно, но все-таки большинство авторов рассматривает ее как характеристику субъекта.

Дискуссионными остаются вопросы: может ли идентичностью обладать только отдельная личность, применима ли она к социальной общности. Таким образом, определим идентичность как соотнесение индивида с группами общества (социаль-

ной, этнической и другие), с которыми он разделяет нормы, ценности, традиции, установки, а также то, как его воспринимают окружающие, и к какой группой его относят.

Сегодня термин «идентичность» используется в ежедневной языковой среде, начиная от простого понимания: «личная», «профессиональная», «этническая», до более сложного: «гражданская», «социальная» и так далее. В общем смысле можно сказать, что идентичность несет в себе устойчивые индивидуальные, социокультурные, национальные и цивилизационные параметры, которые позволяют человеку, обществу ответить на вопросы: «Кто я? Кто мы?».

Отсюда возникает задача в определении понятия «гражданская идентичность» и ее роли в обществе. Вспомним о том, что в современных странах постоянно развиваются социально-экономические и политические процессы, которые способствуют частым волнениям общества, изменениям внутри государства и на мировой арене. Лидер должен уметь управлять различными потрясениями и трансформировать их в положительный результат для населения. Стремление к созданию правового, социального, экономически развитого государства, где обеспечиваются права, гарантии и свободы личности и общества – задачи, к которым стремится подавляющее большинство должностных лиц. Соответственно такое государство нуждается в гражданах, адекватно оценивающих все события; их активной позиции; вовлеченности в интересы общества и страны; их самобытности и самосознании. Таким гражданам присущи качества:

- патриотизм; любовь и преданность стране, культуре, ценностям, народу;
- стойкость и ответственность;
- желание защищать и развивать, а также понимание самого дорогого и главного.

Все это предполагает формирование гражданской идентичности.

Рассмотрим подходы к определению понятий российскими учеными, это и мнения Т. В. Водолажской:

1) как принадлежность, ее осознание к обществу граждан государства, имеющей для индивида смысл;

2) как феномен надиндивидуального сознания, признак (качество) гражданской общности, характеризующий ее как коллективный субъект [5].

Л. М. Дробижева отмечает: «...под гражданской идентичностью мы понимаем отождествление себя с гражданами страны, ее государственно-территориальным пространством, представления о государстве, обществе, стране, «образ мы», чувство общности, солидарности, ответственности за ситуацию в государстве...» [3]. Социолог предлагает наиболее глубокое определение, несущее в себе государственные, гражданские и идеологические символы. Она придерживается распространённого мнения о важности различия государственной и гражданской идентичностей, где вторая не подразумевает единой культуры, одной ценностной ориентации или «национальной территории». Поэтому понятия «гражданин», «россиянин» используются как показатели, обозначающие общенациональную принадлежность.

Гражданская идентичность по А. Г. Асмолову – это осознание личностью своей принадлежности к сообществу граждан определённого государства на общекуль-

турной основе [5]. Со стороны автора делается упор на сообщество граждан и культурологические основания для интеграции.

М. А. Юшин дает трактовку понятию так: «гражданская идентичность – это тождественность индивида государству, своему статусу гражданина, личная оценка своего гражданского состояния, готовность и способность выполнять сопряженные с наличием гражданства обязанности, пользоваться правами, принимать осознанное активное участие в жизни государства» [2]. Во внимание ставятся правовые основы государства и статуса гражданина, то есть определение несет юридический смысл.

Исследователь А. Г. Санина считает, что гражданская идентичность – фактор консолидации вокруг интересов страны, поэтому степень ее укорененности в сознании и действии граждан – залог политической, духовной консолидации, единства общества [1].

Анализируя подходы исследователей, можно сказать, что неудивительным является факт неоднозначных подходов к определению термина. Выделяются разные аспекты (стороны), исходя из которых, дается та или иная трактовка понятия. Развитие идентичности и ее понимания на протяжении многих лет способствовало появлению гражданской идентичности. Общими аспектами назовем:

- принадлежность к территории; к социальным группам, гражданам, коллективу;
- отождествление своей идеологической, ценностной, правовой составляющих и усвоение норм, идеалов.

Таким образом, гражданская идентичность – это восприятие человеком своей принадлежности как члена к гражданскому сообществу определённой страны. Нужно помнить о том, что она является результатом личностного самоопределения на основе свободного выбора. В целом с точки зрения человека можно сказать, что в суть рассматриваемого понятия будут включаться такие моменты:

- присутствие национального самосознания;
- включённость гражданина во все сферы жизни страны;
- осознание себя гражданином;
- ощущение причастности к истории, настоящему и будущему своей страны.

Для такого человека не будут существовать понятия «эта страна» или «этот народ», так как сформированы: «моя / наша страна» и «мой / наш народ».

Становление гражданской идентичности определяется не только фактом участия в жизни государства, но и переживаниями, с которыми это участие связано. Важным эмоциональным компонентом является патриотизм, неразрывно связанный с вышеописанной категорией, ибо без этого чувства ни один человек не сможет идентифицировать себя как гражданин того или иного государства [3]. Назвать себя патриотом и гражданином своей страны – значит чувствовать духовный комфорт, осознавая, что больше нет места, где может быть лучше.

Упоминания о патриотизме встречались еще задолго до нашего времени: в исторических справках, летописях, произведениях, уже потом появились научные работы. Из наиболее известных и «старых» можно вспомнить памятники культуры XII века «Повесть временных лет», «Слово о полку Игореве», XVII века «Устав ратных

и пушечных дел» и др. Актуальность изучения на протяжении всего времени только усилилась, поэтому можно сказать о том, что о данной категории говорили, и будут говорить всегда. Безусловно, что здесь невозможно не вспомнить великих деятелей, писателей, художников, философов. Именно от них мы узнаем о характерных чертах человека: смелость, привязанность и любовь к Родине, мужество, уважение, трудолюбие, служение государству, гордость за страну и проживающий в ней народ, а также об истории, культуре, традициях, ценностях и так далее.

Патриотизм несет в себе много элементов для понимания о жизни отдельного человека, его семьи, общества, государства, всего мира. В данном контексте затрагивается своеобразная чувственная составляющая чувства, говоря о патриотизме как об эмоциональном компоненте. Самым важным и смелым таким чувством будет являться любовь, ибо для всех необходимо любить и быть любимым. Это тот порыв, который дает силы, веру и вдохновение. Он порождает привязанность и жертвенность, меняет нас и заставляет задуматься о самом дорогом. Это чувство и его исходные, можно считать основами патриотизма, конкретнее – любовь к Родине и ее защита. Они подкрепляются верой, которую можно определить как мощный импульс, возникающий в разуме человека. Если эта личность является патриотом, то она безоговорочно верит в себя, в свое государство, в свой народ, в его потенциал. Это дает человеку значимость, огромную возможность стать причастным к чему-то большему, что будет являться гражданской идентичностью.

У исследователей понимание патриотизма различается. В немецкой философии И. Г. Фихте говорил о связи патриотизма и любви к Родине, народу. Гегель определил патриотизм как осознание человеком политического сообщества, в то время как государство является проявлением «народного духа», ценностью, которая выступает объектом возвышенных патриотических чувств.

В изучении патриотизма не оставались в стороне представители русской культуры и науки. Они представляли его сущность так, что невозможно не понять их точку зрения, не прочувствовать весь отражаемый смысл. По Радищеву, человеку, называемого сыном отечества, свойственно стремление служить для развития Родины, ее науки и культуры, для изменения государства к лучшему. Истинными качествами патриота являются: честь, честность, благонравие, благородство, добродетельность и жертвенность во имя народа и Родины. Представление декабристов о чести и достоинстве сочеталось с конкретной деятельностью по завоеванию политической свободы, любовь к Родине – с ненавистью к деспотизму и борьбой с ним [10, с. 91]. В идеях В. Г. Белинского, Н. А. Добролюбова проскальзывает требовательность к гражданам-патриотам в их активности, способствующей развитию страны и народа. При этом, первый отмечал героизм, трудолюбие, смелость, находчивость, писал об истинном патриотизме, а второй уделял внимание вере в силы народа и будущее Отечества.

С интересной точки зрения к определению подходит И. А. Ильин. По нему патриотизм – ступень совершенствования духовного развития личности и способности ее к самовыражению. Он связывает его с сердечным чувством, которое нельзя заменить ни волевым решением, ни умственным доказательством: «...через сердечное созерцание: тот, кто не любит свою родину, кто не умеет беречь и тво-

ритель ее любовным созерцанием, кто не видит ее сущности, ее своеобразия, ее развития, ее живых сил, ее жизненных необходимостей и опасностей, кто не имеет духовного основания вложить в нее свою волю и отдать за нее свое достоинство и свою жизнь, - тот не знает, что такое патриотизм».

Современные подходы к патриотизму слишком сильно не поменялись. Можно отметить лишь то, что прибавляются к определению другие составляющие, исходя из очень быстрой трансформации государств. Например, «...патриотизм – это скорее инвариант гражданственности, понимаемого как «умение и готовность признавать интересы других, находить компромисс между узко корпоративными и общественными интересами на основе действующих в стране законов...». Но при этом, понимание всех вышеперечисленных чувств, ценностей – остается в голове современного человека. Президент России В. В. Путин нередко говорит о патриотизме «Любой человек, живущий в нашей стране, не должен забывать о своей вере и этнической принадлежности. Но он должен, прежде всего, быть гражданином России и гордиться этим» [11].

Безусловно, с течением времени, данный термин оброс новыми смыслами и толкованиями этих смыслов. Это является логичным – меняется время, меняются устои, ценности, традиции, люди, их идеи. Однако на наш взгляд остаются две важнейшие основы – любовь к своему государству и его защита, в первую очередь. О них говорили не только раньше, но и сейчас, делая упор на великие достижения в разных направлениях, труды наших граждан.

Таким образом, рассмотрев две категории «гражданская идентичность» и «патриотизм», нужно сказать, что они довольно близки. Первая несет в себе осознание принадлежности к территории и народу, а также государственные, гражданские, традиционные ценностные и др. символические компоненты. А вторая категория о чувстве, осознанности, которые прямо привязаны к обществу и государству, где основой будет являться любовь к Родине, народу и их защита. Данные категории необходимо изучать, и приобщать все больше людей к их изучению. Именно в них заложен смысл, определяющий развитие человеческого потенциала страны во всех направлениях.

Литература

1. Абросимова К. А. Анализ сущности понятия «гражданская идентичность» // Сборник Тольяттинского государственного университета. 2014. № 5. С.42-45.
2. Белякова И. Г. Формирование гражданской идентичности в образовательной среде глобализирующегося пространства // Вестник культуры и искусств. 2017. № 2 50). С. 98-105.
3. Дробижева Л. М. Гражданская идентичность как условие ослабления этнического негативизма // Мир России. 2017. № 1. С. 7-31.
4. Кравченко Н. Ю. Гражданская идентичность современной России // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Социология. Политология. 2016. Т. 16. Выпуск 1. С. 5-8.
5. Котвицкая Д. В. Современная интерпретация понятия патриотизма в Германии и России: интегрирование философско-духовных концепций патриотизма Г. Гегеля

и И.А. Ильина // Эпомен. 2019. № 24. С. 36-144.

6. Матвеева М. С. Военно-историческая реконструкция в современной России // Современные социальные процессы в контексте глобализации. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции (г. Краснодар, 14 мая 2021 г.). Краснодар : Кубанский государственный технологический университет, 2021. С. 196-200.

7. Мочалов Е. В. Проблема патриотизма в философии России // Социально-политические науки. 2016. № 2. С. 90-92.

8. Хрыков И. С. Актуальные вопросы развития массового спорта // Наука-2020. 2022. № 2. (56). С. 120-124.

9. Иноземцев С. В. Занятие стрелковым спортом как способ преодоления психологического барьера перед применением огнестрельного оружия сотрудниками ОВД [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 25-28. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44832064_15858132.pdf (дата обращения 14.09.2022).

10. Губенков А. О., Бахарев С. А., Комаров К. С. Духовно-нравственное развитие молодежи как элемент противодействия экстремизму // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2021. № 3 (16). С. 50-53.

References

1. Abrosimova K. A. Analiz sushchnosti ponyatiya «grazhdanskaya identichnost' [Analysis of the essence of the concept of "civil identity"]. Sbornik Tol'yattinskogo gosudarstvennogo universiteta - Collection of Togliatti State University, 2014, no. 5, pp.42-45.

2. Belyakova I. G. Formirovanie grazhdanskoy identichnosti v obrazovatel'noy srede globaliziruyushchegosya prostranstva [Formation of civic identity in the educational environment of a globalizing space]. Vestnik kul'tury i iskusstv - Bulletin of Culture and Arts, 2017, no.2 (50), pp. 98-105.

3. Drobizheva L. M. Grazhdanskaya identichnost' kak uslovie oslableniya etni-cheskogo negativizma [Civic identity as a condition for weakening ethnic negativism]. Mir Rossii -World of Russia. 2017, no. 1, pp-7-31.

4. Kravchenko N. Y. Grazhdanskaya identichnost' sovremennoy Rossii [Civil identity of modern Russia]. Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya Sotsiologiya. Politologiya - Izvestiya Saratov University. A new series. Sociology series. Political science, 2016, vol. 16, Issue 1, pp. 5-8.

5. Kotvitskaya D. V. Sovremennaya interpretatsiya ponyatiya patriotizma v Germa-nii i Rossii: integrirovaniye filosofsko-dukhovnykh kontseptsiy patriotizma G. Gegelya i I.A. Il'ina [Modern interpretation of the concept of patriotism in Germany and Russia: integration of philosophical and spiritual concepts of patriotism by G. Hegel and I.A. Ilyin]. Epomen, 2019, no. 24, pp.136-144.

6. Matveeva M. S. [Military-historical reconstruction in modern Russia]. Sovremennye sotsial'nye protsessy v kontekste globalizatsii. Sbornik materialov III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Krasnodar, 14 maya 2021 g.) [Modern social processes in the context of globalization: A collection of materials of the III International Scientific and Practical Conference (Krasnodar, May 14, 2021)]. Krasnodar, Kuban State Technological University Publ., 2021, pp. 196-200. (In Russia).

7. Mochalov E. V. *Problema patriotizma v filosofii Rossii [The problem of patriotism in the philosophy of Russia]*. *Sotsial'no-politicheskie nauki - Socio-political sciences*, 2016, no. 2, pp.90-92.
8. Khrykov I. S. *Aktual'nye voprosy razvitiya massovogo sporta [Topical issues of mass sports development]*. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2022, no. 2 (56), pp. 120-124.
9. Inozemtsev S. V. *Zanyatie strelkovym sportom kak sposob preodoleniya psikhologicheskogo bar'era pred primeneniem ognestrel'nogo oruzhiya sotrudnikami OVD [Engaging in shooting sports as a way to overcome the psychological barrier before using firearms by police officers]*. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 2 (47), pp. 25-28.
10. Gubnikov A. O., Bakharev S. A., Komarov K. S. *Dukhovno-nravstvennoe razvitie molodezhi kak element protivodeystviya ekstremizmu [Spiritual and moral development of youth as an element of countering extremism]*. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta voysk natsional'noy gvardii - Bulletin of the St. Petersburg Military Institute of the National Guard Troops*, 2021, no. 3 (16), pp. 50-53.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

УДК 796.015.84

**ВЛИЯНИЕ ЙОГОТЕРАПИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА
СПОРТСМЕНА: ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА****THE EFFECT OF YOGA THERAPY ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE ATHLETE'S BODY:
EXPERIMENTAL VERIFICATION*****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****Тренина Ирина Алексеевна****магистрант
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия****Tronina Irina Alekseevna****undergraduate
department of theory and methodology of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

Аннотация. В статье показано влияние йогатерапии на улучшение функционального состояния организма спортсмена любого вида спорта на основе проведения педагогического эксперимента, в котором приняли участие спортсмены киукусинкай карате детско-юношеской спортивной школы.

Для эксперимента было выделено 2 группы: экспериментальная и контрольная, в которые вошли по 5 человек, тренировочные программы которых отличались в подходах, соотношениях тренировочных нагрузок и их распределении на этапах тренировки.

Результативность эксперимента оценивалась по критериям и показателям, учитывающим отношения и осознания значимости занятий йогой, а также реальных достижений в развитии гибкости и баланса.

Выявлено, что для достижения прироста спортивных результатов йогатерапия играет значимую роль, позволяя больше уделять внимание развитию ведущих функций организма с учётом индивидуальных особенностей каждого конкретного спортсмена.

Abstract. The article shows the effect of yoga therapy on improving the functional state of an athlete's body in any sport based on a pedagogical experiment in which athletes of the Kyukushin karate children's and youth sports school took part.

For the experiment, 2 groups were allocated: experimental and control, which included 5 people each, whose training programs differed in approaches, ratios of training loads and their distribution at training stages.

The effectiveness of the experiment was evaluated according to criteria and indicators that take into account attitudes and awareness of the importance of yoga classes, as well as real achievements in the development of flexibility and balance.

It has been revealed that yoga therapy plays a significant role in achieving an increase in sports results, allowing more attention to be paid to the development of the leading functions of the body, taking into account the individual characteristics of each individual athlete.

Ключевые слова: *йоготерапия; функциональное состояние; спортсмен; влияние; исследование; эксперимент.*

Keywords: *yoga therapy; functional state; athlete; influence; research; experiment.*

Йогатерапия представляет собой метод естественного оздоровления организма, сочетающий знания современной медицины и физиологии человека. Она направлена на помощь людям, имеющим проблемы со здоровьем, а также в качестве дополнительного средства в тренировочном процессе спортсменов, способствуя улучшению функционального состояния организма [1]. С целью подтверждения вышесказанного, проводился эксперимент в ходе включения дополнительных занятий по йоге в тренировочный процесс спортсменов киукусинкай карате на базе детско-юношеской спортивной школы.

В педагогическом эксперименте приняли участие спортсмены спортивной школы, из которых были созданы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ). Возраст, состояние здоровья, физическое развитие и физическая подготовленность в группах были приблизительно одинаковыми.

С учетом изложенных положений оценивалась результативность педагогического эксперимента. При разработке его критериев и оценке полученных результатов учитывалась качественная сложность такой характеристики, как тренировочный процесс на развитие гибкости и баланса. Поэтому сравнительные критерии показатели отражают только отдельные характеристики, которые в наибольшей мере удавалось формировать, развивать и корректировать в процессе реализации индивидуального подхода к развитию гибкости и баланса у спортсменов.

Основой для разработки критериев эффективности проведенной работы служили результаты развития гибкости и баланса у спортсменов киукусинкай карате. Результативность проведенной формирующей работы со спортсменами киукусинкай карате оценивалась по следующим критериям и показателям:

1. По критерию отношения и осознания значимости занятий йогой для развития гибкости и баланса учитывались изменения:

- в уровне ответственности за рост результатов в развитии гибкости и баланса и самоорганизацию образа жизни;
- в характере позитивного отношения к тренировочным занятиям, их восприятия как базового компонента необходимого для успешного развития гибкости и баланса;
- в осознании индивидуальных путей и средств физического самосовершенствования в ходе тренировочного процесса.

2. По критерию реальных достижений в развитии гибкости и баланса, учитывалось стремление выполнять:

- все указания тренера;
- методические основы тренировочного процесса спортсмена;
- индивидуальные рекомендации по подбору средств методов тренировки и величине физической нагрузки [2].

В ЭГ спортсменов применялся индивидуальный подход к развитию силы по разработанной методике, а в КГ данный подход не использовался, тренировочный процесс осуществлялся на основе общих рекомендаций для спортсменов, согласно общей программы тренировки.

Апробация разработанной методики индивидуального подхода к развитию гибкости и баланса проходила в ходе педагогического эксперимента, в котором приняли участие 10 спортсменов ДЮСШ № 1 города Орла. В экспериментальную и контрольную группы вошли начинающие спортсмены, по 5 человека в каждую группу. Спортсмены обеих групп осуществляли подготовку по развитию гибкости и баланса и использовали преимущественно повторные методы тренировки. До начала эксперимента спортсмены ЭГ и КГ не отличались по уровню развития гибкости и баланса. Таким образом, при сравнении результатов хотелось увидеть, каким будет прирост результата у спортсменов киукусинкай карате при реализации разработанной методики индивидуального подхода к развитию силы [3].

Текущий контроль над физическим состоянием спортсменов позволил осуществлять коррекцию тренировочной программы при сохранении главной стратегической линии тренировочного процесса.

Тренировка строилась на основе индивидуализации при развитии гибкости и баланса у спортсменов киукусинкай карате, которая предусматривала следующее:

1) разработку для конкретных спортсменов стратегии тренировочного процесса в зависимости от применяемых методов спортивной тренировки и тактики распределения тренировочных нагрузок с учетом избранного индивидуального направления в развитии силы;

2) реализацию тренировочного процесса, осуществляемую с учетом корректирующих воздействий по оценке параметров развития гибкости и баланса в специальных физических упражнениях.

Необходимо отметить, что проведение контрольных тестов на протяжении всего тренировочного процесса следовало связывать не только с необходимостью определения уровня развития гибкости и баланса, но и для создания определенного ритма изменения работоспособности организма спортсменов.

В тренировочном процессе спортсменов киукусинкай карате, направленном на развитие гибкости и баланса, преимущественно преобладают тренировки гибкой и балансирующей направленности. На начальном этапе решались задачи по совершенствованию общей и специальной подготовки, а в середине тренировочного этапа – стабилизация результатов у спортсменов. В дальнейшем решались задачи развития гибкости и баланса у спортсменов киукусинкай карате, а также совершенствование волевой подготовленности. Периодичность выполнения специализированных нагрузок для спортсменов ЭГ сохранялась, интенсивность нагрузки повы-

шалась, объем также увеличивался и достигал своего максимума с учетом индивидуальных возможностей организма.

У спортсменов контрольной группы после внесения коррекции в тренировочную программу по развитию гибкости и баланса, в показателях физического состояния организма спортсменов отметилась также положительная динамика. Это отразилось и на результатах в контрольных тестах. Хотя уровень физического состояния организма относительно модельных характеристик оставался еще недостаточным.

Задачей второй части тренировочного процесса являлось дальнейшее совершенствование гибкости и баланса и формирование оптимального функционального состояния организма спортсменов.

Спортсмены киукусинкай карате контрольной группы к середине педагогического эксперимента смогли выйти по показателям гибкости и баланса на уровень модельных, но удержать этот уровень в последующем так и не смогли. Это, по-видимому, объясняется чрезмерной интенсификацией нагрузок на начальном этапе тренировочного процесса и является одной из основных причин быстрой утраты спортивной формы, поскольку тренировались по общей программе.

Тренировочные нагрузки должны выполняться на полном восстановлении спортсменов, исходя из этого, тренировочные нагрузки в основных тренировочных днях выполнялись спортсменами киукусинкай карате после достаточного отдыха. Текущий контроль над физическим состоянием спортсменов показал адекватность такого построения тренировочного процесса.

Таким образом, параметры развития гибкости и баланса у спортсменов имеют свои индивидуальные характеристики, что в очередной раз доказывает актуальность индивидуального подхода к тренировочному процессу по развитию силы у спортсменов. Спортсмены ЭГ к концу педагогического эксперимента достигли хорошего устойчивого физического состояния и улучшили личные достижения каждый в отдельных упражнениях на гибкость и баланс.

Применение специальных подготовительных упражнений перед каждой тренировкой позволило спортсменам в ЭГ независимо от индивидуальной тренировочной программы, избежать травматических повреждений опорно-двигательного аппарата и способствовало удержанию своего функционального состояния организма на высоком уровне.

Тренировочные программы спортсменов киукусинкай карате контрольной и экспериментальной групп существенно отличались в подходах по использованию методов спортивной тренировки, соотношениям тренировочных нагрузок и распределениям тренировочных нагрузок на этапах тренировки [4].

В результате проведенных исследований выявлено, что у спортсменов ЭГ, использовавших при подготовке индивидуальные средства и методы тренировки, средний прирост по показателям гибкости и баланса составил 57 %. У спортсменов контрольной группы, использовавших общие методы и средства в тренировочном процессе, средний прирост по показателям гибкости и баланса составил 30 %, что составляет 53 % от прироста в экспериментальной группе.

Это подтвердило предположение о том, что для достижения прироста спортив-

ных результатов у спортсменов киукусинкай карате совсем необязательно повышать объем средств специальной подготовки, а необходимо больше уделять внимание развитию ведущих функций организма с учетом индивидуальных особенностей каждого конкретного спортсмена [5].

Таким образом, построение тренировочного процесса с учетом выявленных особенностей и возможностей каждого конкретного спортсмена, позволило спортсменам ЭГ достигнуть более высокого уровня гибкости и баланса по сравнению со спортсменами контрольной группы. Это свидетельствует о высокой эффективности разработанной методики применения индивидуального подхода к развитию гибкости и баланса у спортсменов киукусинкай карате.

Литература

1. Наумочкина Д. А. Роль йоги в здоровье людей [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2019. Вып. 2. С. 176-180. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37189419&pf=1> (дата обращения 05.08.2022).
2. Казакова Т. С., Нурмамедова Е. Э. Методы проведения антропометрических исследований с целью определения состояния физического здоровья [Электронный ресурс] // Медицина и здравоохранение : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2017 г.). Казань : БуК, 2017. С. 1-4. URL: <https://moluch.ru/conf/med/archive/240/12388/> (дата обращения 07.08.2022)
3. Дешикачар Т. К. Сердце йоги: принципы построения индивидуальной практики. Москва : София, 2017. 272 с.
4. Махов С. Ю., Тронина И. А. Современные процессы, методы и технологии развития йоги и ее применение в практике физической культуры [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 17-25. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48737943> (дата обращения 16.09.2022).
5. Сорокина К. С., Копылова Ю. Ю., Коробейникова Е. И. Йога как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2019. № 1 (26). С. 21-27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-odna-iz-sovremennyh-fizkulturno-ozdorovitelnyh-tehnologiy> (дата обращения 08.08.2022).

References

1. Naumochkina D. A. Rol' yogi v zdorov'e lyudey [The role of yoga in human health]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennykh usloviyakh - Actual problems of the development of physical culture and sports in modern conditions, 2019, vol. 2, pp. 176-180. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37189419&pf=1> (accessed 05.08.2022).
2. Kazakova T. S., Nurmamedova E. E. [Methods of conducting anthropometric studies to determine the state of physical health]. Meditsina i zdravookhranenie : materialy V Mezhdunar. nauch. konf. (g. Kazan', may 2017 g.). Kazan' [Medicine and healthcare : materials of the V International Scientific Conference (Kazan, May 2017)]. Kazan, Buk Publ./., 2017, pp. 1-4. Available at: <https://moluch.ru/conf/med/archive/240/12388/> (accessed 07.08.2022).
3. Deshikachar T. K. Serdtse yogi: printsipy postroeniya individual'noy praktiki [The heart of yoga: principles of building individual practice]. Moscow, Sofia, 2017, 272 p.
4. Makhov S. Yu., Tronina I. A. Sovremennyye protsessy, metody i tekhnologii razvi-tiya

yogi i ee primeneniye v praktike fizicheskoy kul'tury [Modern processes, methods and technologies of yoga development and its application in the practice of physical culture]. Avtonomiya lichnosti - Personality autonomy, no. 1 (27), 2022, pp. 17-25.

5. Sorokina K. S., Kopylova Yu. Yu., Korobeynikova E. I. *Yoga kak odna iz sovremennykh fizkul'turno-ozdorovitel'nykh tekhnologiy [Yoga as one of the modern physical culture and wellness technologies]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 1 (26), pp. 21-27. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-odna-iz-sovremennyh-fizkulturno-ozdorovitelnyh-tehnologiy> (accessed 08.08.2022).*

УДК 796.011.3+378

**К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ON THE ISSUE OF THE DEVELOPMENT OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES
IN STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL
AFFAIRS OF RUSSIA BY MEANS OF PHYSICAL TRAINING**

Голощапова Анна Юрьевна

курсант

Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Goloshchарova Anna Yuryevna

cadet

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

Orel, Russia

Кузнецов Михаил Борисович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта,

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kuznetsov Mikhail Borisovich

senior lecturer

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. В настоящей статье рассматриваются условия формирования морально-волевых качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на занятиях физической подготовкой. Характеризуются методы и формы обучения курсантов образовательных организаций МВД России для выполнения различных заданий и упражнений, которые выполняются в условиях, приближенных к «реальным», при несении службы в будущем. Задачей исследования является раскрыть сущность и содержание развития нравственно волевых качеств личности сотрудника органов внутренних дел, определить педагогические условия формирования морально-волевых качеств на занятиях физической подготовкой и спортом. Необходимо отметить, что благодаря средствам физической подготовки закладываются основы формирования характера, а значит, и психологической устойчивости курсантов и слушателей. На занятиях по физической подготовке воспитываются морально-волевые качества, которые в дальнейшем помогут сотрудникам в повседневной деятельности при несении службы.

Abstract. This article discusses the conditions for the formation of moral and volitional qualities of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in physical training classes. The methods and forms of training of cadets of educational

organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to perform various tasks and exercises that are performed in conditions close to "real" when serving in the future are characterized. The objective of the study is to reveal the essence and content of the development of moral and volitional qualities of the personality of an employee of the internal affairs bodies, to determine the pedagogical conditions for the formation of moral and volitional qualities in physical training and sports. It should be noted that thanks to the means of physical training, the foundations of character formation are laid, and hence the psychological stability of cadets and trainees. In physical training classes, moral and volitional qualities are brought up, which will further help employees in their daily activities when carrying with.

Ключевые слова: *физическая подготовка; спорт; курсант; сотрудник органов внутренних дел (ОВД); морально-волевые качества.*

Keywords: *physical training; sports; cadet; police officer; moral and volitional qualities.*

В образовательных организациях Министерства внутренних дел (МВД) России одной из учебных дисциплин обеспечивающей профессиональную подготовку курсантов и слушателей является физическая подготовка. На занятиях решаются основные служебные задачи по обеспечению законности и правопорядка, а также защита граждан сотрудников полиции от преступных и иных противоправных посягательств [1, с. 7; 3, с. 234].

На занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, формируется физическая и психологическая готовность к успешному выполнению оперативно-служебных задач, а также правомерному применению физической силы, боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия при пресечении противоправных действий и сопротивления с правонарушителем.

Также в ходе занятий курсанты и слушатели формируют и совершенствуют навыки высокой работоспособности и функциональности, требующиеся им в их повседневной оперативно-служебной деятельности.

В результате, применение данных обстоятельств обеспечит проявление у обучающихся навыков устойчивой социально-психологической деятельности и мотивации, а также ценностных интересов ориентаций и потребностей в физической активности [2, с. 112; 4, с. 133].

Безусловно, физическая подготовка играет важную роль в деятельности сотрудника полиции, а также непосредственно воздействует не только на воспитание физических качеств, но и морально-волевые.

Хочется начать с того, что волевая устойчивость – один из важных элементов подготовленности сотрудников полиции к выполнению различных задач, которые стоят перед ними. На данный момент, мало кто задумывается, что физическая подготовка закладывает фундаментальные основы формирования характера, а значит и психологической устойчивости курсантов, а в будущем сотрудников правоохранительных органов.

Сотрудник органов внутренних дел (ОВД) должен уметь оценивать обстановку, но для этого должен хорошо быть подготовлен психологически. Одним из доступных методов для улучшения психического здоровья, а также для воспитания морально-волевых качеств является идеомоторная тренировка, которая также называется

аутогенной. Задача аутогенной тренировки является научить сотрудника органов внутренних дел контролировать регуляцию мышечного тонуса – это повлияет на улучшение отдельных и сложных элементов технологии. Способность самостоятельно регулировать свое психическое состояние в дальнейшем поможет правильно реагировать на сложные ситуации [5, с. 88; 9, с. 189].

Также, физическая подготовка и спорт выступают как мощное средство социального становления личности человека, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также совершенствования морально-волевых качеств и другие. Таким образом, можно предположить, что физическая подготовка и спорт являются средством воспитания морально-волевых качеств, которые так необходимы сотрудникам органов внутренних дел.

Существенным развитием морально-волевых качеств будут способствовать ряд условий:

1. Преподаватели будут заинтересованы в развитии у курсантов и слушателей процесса формирования морально-волевых качеств.
2. Будут организованы систематические самостоятельные занятия физической подготовки и спортом.
3. Учитывается личностный уровень развития нравственно волевых качеств курсантов и слушателей.
4. Будут использоваться приемы взаимодействия курсантов и слушателей с преподавателями.

В настоящее время сотрудник полиции выполняет колоссальный объем, возложенных на него задач в своей профессиональной деятельности, поэтому очень важно воспитывать морально-волевые качества. Сотрудник органов внутренних дел наделен правом применения физической силы [7, с. 31].

Прежде чем принять физическую силу при выполнении служебных обязанностей, сотрудник полиции должен быть подготовлен морально и обладать теоретическими знаниями и навыком применения боевых приемов борьбы. Поэтому, необходимо проводить занятия по физической подготовке в условиях, максимально приближенных к реальности, чтобы воспитать морально-волевые качества у будущих сотрудников правоохранительных органов.

Чтобы воспитать морально-волевые качества на занятиях по физической подготовке курсанты и слушатели выполняют различные упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, отрабатывают боевые приемы борьбы и так далее. Здесь же следует акцентировать внимание на специфике спортивно-массовой работы, проводимой среди курсантов и слушателей.

Хочется отметить, что морально-волевая подготовка направлена на преодоление следующих задач, таких как:

1. Повышение уровня профессионализма, который поможет действовать осторожно и внимательно при выполнении различных экстремальных задач.
2. Сдерживание психических реакций, которые могут повлечь ошибки, приводящие к снижению профессиональной деятельности.
3. Правильное выполнение профессиональных обязанностей на фоне психологических перегрузок и физического переутомления.

4. Умение применять навыки самоконтроля.

Стоит обратить внимание на то, что воспитание морально-волевых качеств зависят от того, как построены занятия по физической подготовке, то есть непосредственно от преподавателей, которые проводят занятия. Преподаватели стараются выстраивать занятия таким образом, чтобы проходили в таких условиях, которые максимально приближены к реальным. На таких занятиях курсанты и слушатели стараются решать поставленные учебно-тренировочные задачи, при помощи «включения» быстрого оперативного мышления. Преподаватели (руководители занятий, тренеры) обеспечивают на занятиях дисциплинированность и организованность слушателей, проявляя строгость и требовательность к выполнению заданий, посещаемости занятий, форме одежды, поведению и соблюдению мер безопасности на занятиях [6, с. 36; 8, с. 224].

Очень важно обратить внимание на подготовку курсантов и слушателей к выполнению различных упражнений, ведь если будущие сотрудники будут плохо подготовлены, то это повлечет к снижению их профессиональной деятельности. Для формирования и моделирования более высокого уровня развития морально-волевых качеств курсантов и слушателей, необходимо применять общеразвивающие и прикладные упражнения, которые позволяют повысить уровень подготовленности.

К общеразвивающим упражнениям можно отнести следующие: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на брусьях, бег на короткие, средние и длинные дистанции, которые смогут способствовать развитию выносливости и силы воли.

Стоит обратить внимание, что важно обратить внимание на этические требования. Если не соблюдать данные требования, то это приведет к утере сотрудником доброго имени и чести, лишению морального права на уважение, поддержку и доверие со стороны его коллег, руководителей (начальников) и других граждан.

Кроме этого, успешность воспитания морально-волевых качеств сотрудников зависит от сочетания всех методов воспитания. К таким методам воспитания можно отнести: убеждение, пример, упражнение, поощрение, высокая требовательность. Также, важную роль в воспитании морально-волевых качеств имеют специальные методические приемы.

В процессе физической подготовки сотрудников полиции необходимо дать сотрудникам понимание того, что целью их физического совершенствования является способность выполнять свои обязанности более эффективно и результативно, способность правильно использовать свои физические и психологические навыки и силы в процессе защиты прав, здоровья и жизни себя и граждан в самых разных условиях.

Далее, стоит обратить внимание, что у физической подготовки как фактор развития морально-волевых качеств курсантов и слушателей возникает ряд задач, который заключается в обучении и психологической подготовке будущих сотрудников к различным ситуациям в жизни [1, с. 7; 5, с. 86].

Данные задачи заключаются в следующем:

1. Воспитание у курсантов и слушателей деловых (профессиональных качеств).
2. Повышение мотивации и интереса в подготовке.

3. Внушение уверенности, в свои силы.

4. Понимание курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России выполняемых заданий, которые важны для собственного здоровья и для здоровья окружающих.

5. Обеспечение запасом психологической устойчивости.

В заключении, хочется сказать, что физическая подготовка обладает широким спектром средств развития морально-волевых качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и является одним из важных элементов в подготовке будущих сотрудников к различным экстремальным ситуациям. Помимо этого, морально-волевые качества проявляются в сознательной активности, когда будущий сотрудник полиции осознанно ставит цели и пытается всеми усилиями их достичь, преодолевая трудности и прилагая волевые усилия.

Литература

1. Алдошин А. В. Использование специальных средств тренировки для развития эмоционально-волевой устойчивости у курсантов организаций системы МВД России // *Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов (г. Орел, 01-03 июня 2015 г.)*. Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 7-12.

2. 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.

3. Кузнецов М. Б. Развитие волевых качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, на занятиях по физической подготовке // *Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования*. 2020. № 1 (3). С. 234-239.

4. Кофанова А. А., Панферов Р. Г. Воспитание волевых качеств курсантов системы МВД РФ на занятиях по физической подготовке [Электронный ресурс] // *Наука-2020*. 2021. № 1 (46). С. 133-136. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44821456> (дата обращения 23.09.2022).

5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование асертивного поведения курсанток вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами и методами физической подготовки // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2018. № 1. С. 88-95.

6. 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 [Электронный ресурс] // *Автономия личности*. 2021. № 2 (25). С. 36-45. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46565357> (дата обращения 25.09.2022).

7. Баркалов С. Н. Особенности психологической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в ходе занятий физической подготовкой // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей (г. Орел, 25 июня 2020 г.)*. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 31-34.

8. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия : Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6. С. 224-226.

9. Кузнецов М. Б. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к занятию спортом, как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 189-192. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29221316> (дата обращения 25.09.2022).

References

1. Aldoshin A. V. [The use of special training tools for the development of emotional and volitional stability in cadets of organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauka i innovatsii v sfere obrazovaniya i proizvodstva. Sbornik nauchnykh trudov (g. Orel, 01-03 iyunya 2015 g.) [Science and innovation in education and production. Collection of scientific papers (Orel, June 01-03, 2015)]*. Orel, Orel State University Publ., 2015, pp. 7-12. (In Russia).

2. Mos'kin S. A. *Razvitie volevykh kachestv v protsesse fizicheskoy podgotovki kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Development of volitional qualities in the process of physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]*. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov*, 2019, no. 4 (81), pp. 112-115.

3. Kuznetsov M. B. *Razvitie volevykh kachestv u kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii, obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD, na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke [Development of volitional qualities in cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, studying in the profile of the traffic Police, in physical training classes]*. *Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Management of road safety activities: state, problems, ways of improvement*, 2020, no. 1 (3), pp. 234-239.

4. Kofanova A. A., Panferov R. G. *Vospitanie volevykh kachestv kursantov sistemy MVD RF na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke [Education of volitional qualities of cadets of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation in physical training classes]*. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 1 (46), pp. 133-136. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44821456> (accessed 23.09.2022).

5. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Aldoshin A. V. *Formirovanie assertivnogo povedeniya kursantok vuzov MVD Rossii, obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD, sredstvami i metodami fizicheskoy podgotovki [The formation of assertive behavior of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia, studying in the profile of the traffic police, by means and methods of physical training]*. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, 2018, no. 1, pp. 88-95.

6. Pakhomov V. I. *Dukhovno-nravstvennoe i patrioticheskoe vospitanie v formirovanii lichnosti. Osnovnye formy, metody, napravleniya informatsionno-propagandistskoy raboty po vospitaniyu patriotizma i dukhovnosti u molodezhi [Spiritual, moral and patriotic education in the formation of personality. The main forms, methods, directions of information and propaganda work on the education of patriotism and spirituality among young people]*. *Avtonomiya lichnosti - Personality autonomy*, 2021, no. 2 (25), pp. 36-45. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46565357> (accessed 25.09.2022).

7. Barkalov S. N. [Features of psychological training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia during physical training]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey (g. Orel, 25 iyunya 2020 g.)* [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of articles (Orel, June 25, 2020)]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2020. pp. 31-34. (In Russia).

8. Aldoshina E. A., Aldoshin A. V., Ivanina L. I. *Tekhnologii, kriterii, pokazateli sformirovannosti samopoznaniya i samoupravleniya psikhofizicheskim sostoyaniem studentov v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy podgotovki* [Technologies, criteria, indicators of formation of self-knowledge and self-management by the psychophysical state of students in the educational space of physical training]. *Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya : Gumanitarnye i sotsial'nye nauki - Scientific notes of the Orel State University. Series : Humanitarian and Social Sciences*, 2015, no. 6, pp. 224-226.

9. Kuznetsov M. B. *Motivatsiya kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii k zanyatiyu sportom, kak osnovnoy kriteriy povysheniya zdorov'ya i professional'nykh kachestv* [Motivation of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to play sports as the main criterion for improving health and professional qualities]. // *Nauka-2020 - Science-2020*, 2017, no. 2 (13), pp. 189-192. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29221316> (accessed 25.09.2022).

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ И ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ ВУЗА МВД РОССИИ

FACTORS DETERMINING THE LEVEL OF DEVELOPMENT AND MANIFESTATION OF STRENGTH ABILITIES IN PHYSICAL TRAINING CLASSES WITH CADETS OF THE UNIVERSITY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Махов Станислав Юрьевич

кандидат педагогических наук

профессор кафедры физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Makhov Stanislav Yurievich

Ph. D.

professor of the department of physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей в физической подготовке курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел (МВД) России.

Abstract. The article considers the factors determining the level of development and manifestation of strength abilities in the physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Ключевые слова: физическая подготовка; силовые способности; самосопротивление; волевое напряжение мышц; изометрические усилия.

Keywords. physical fitness; strength abilities; self-resistance; strong-willed muscle tension; isometric efforts.

Выполнение любого движения или сохранение какой-либо позы тела человека обусловлено работой мышц. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц. Сила является интегральным физическим качеством, от которого в той или иной мере зависит проявление всех других физических качеств (скорость, выносливость и тому подобное). Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Чем большее сопротивление способен преодолеть человек, тем он сильнее. Одним из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, является режим работы мышц. В процессе выполнения двигательных действий мышцы могут проявлять силу:

– при уменьшении своей длины (преодолевающий, то есть миометрический режим, например, жим штанги лежа на горизонтальной скамейке средним или широким хватом);

– при ее удлинении (уступающий, то есть плиометрический режим, например, приседание со штангой на плечах или груди);

- без изменения длины (удерживающий, то есть изометрический режим, например, удержание разведенных рук с гантелями в наклоне вперед в течение 4-6 с);
- при изменении и длины, и напряжения мышц (смешанный, то есть ауксотонический режим, например, подъем силой в упор на кольцах, опускание в упор руки в стороны («крест») и удержание в «кресте»).

Первые два режима характерны для динамической, третий – для статической, четвертый – для статодинамической работы мышц. Эти режимы работы мышц обозначают терминами «динамическая сила» и «статическая сила». Наибольшие величины силы проявляются при уступающей работе мышц, иногда в 2 раза превосходящие изометрические показатели. В любом режиме работы мышц сила может быть проявлена медленно и быстро. Это характер их работы. Сила, проявляемая в уступающем режиме в разных движениях, зависит от скорости движения: чем больше скорость, тем больше и сила. В изометрических условиях скорость равна нулю. Проявляемая при этом сила несколько меньше величины силы в плиометрическом режиме. Меньшую силу, чем в статическом и уступающем режимах, мышцы развивают в условиях преодолевающего режима. С увеличением скорости движений величины проявляемой силы уменьшаются. В медленных движениях, то есть когда скорость движения приближается к нулю, величины силы не отличаются существенно от показателей силы в изометрических условиях. В зависимости от двигательной задачи и характером мышечной деятельности силовые способности человека подразделяются на виды: собственно силовые, скоростно-силовые, силовую выносливость.

Собственно силовые способности характеризуются величиной максимального произвольного нервно-мышечного напряжения, оказывающего сопротивление внешним силам. Эти напряжения проявляются при выполнении статических упражнений или относительно медленных динамических упражнений с околопредельными отягощениями.

Различают следующие виды собственно-силовых способностей: максимальная сила, абсолютная сила, относительная сила.

Под максимальной силой понимают то усилие, на которое способен человек, мобилизовав все внутренние ресурсы нервно-мышечной системы. Максимальная сила определяется величиной внешних сопротивлений, которые могут быть преодолены или нейтрализованы [1].

Абсолютная сила человека не равнозначна максимальной и всегда больше ее. При предельном волевом напряжении человек может активизировать не более 85 % своего потенциала силы. С помощью дополнительной стимуляции мышц (электростимуляция, гипноз, принудительное растягивание сокращенной мускулатуры) можно добиться включения в работу до 90 % мышечной массы. Эта величина проявления силы называется абсолютной. При этом абсолютную мышечную силу человека нельзя отождествлять с «абсолютной силой мышц». Еще в 1846 г. Е. Вебер отметил, что сила мышцы пропорциональна ее физиологическому поперечнику. Одним из главных факторов, влияющих на проявление силы, является увеличение мышечной массы. На этом положении и основывается физиологическое опреде-

ление абсолютной силы мышцы как силы, которую может развить мышца с поперечным сечением 1 кв. см.

Для сравнения силы людей, которые имеют разную массу тела, применяют показатель относительной силы. Относительная сила – это количество абсолютной силы человека, которое приходится на один килограмм массы его тела. Относительная сила = Максимальная сила/Масса тела. Относительная сила имеет решающее значение в двигательных действиях, которые связаны с перемещением собственного тела в пространстве. Чем больше силы приходится на 1 кг массы собственного тела, тем легче перемещать его в пространстве или удерживать определенную позу. Например, упор руки в стороны на гимнастических кольцах «крест» могут выполнить лишь те спортсмены, относительная сила соответствующих групп мышц которых близка к 1 кг на килограмм массы тела.

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, в которых наряду со значительной силой требуется и существенная скорость движения. При этом, чем выше внешнее отягощение, тем больше действие приобретает силовой характер, чем меньше отягощение, тем больше действие становится скоростным. Формы проявления скоростно-силовых способностей во многом зависят от характера напряжения мышц в том или ином движении, который выражается в различных движениях скоростью развития силового напряжения, его величины и длительности.

Различают следующие виды скоростно-силовых способностей: взрывная сила, ускоряющая сила, реактивная сила.

Взрывная сила – способность проявлять большие величины силы в наименьшее время. Она имеет существенное значение в двигательных действиях, требующих большой мощности напряжения мышц: при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях, ударных действиях в поединке и так далее. Силу мгновенно проявить нельзя. Мышцам необходимо время, чтобы проявить максимальную силу. Установлено, примерно через 0,3 с от начала движения мышца проявляет силу, равную 90 % от максимума. В то же время в спорте есть много движений, которые выполняются за время меньшее, чем 0,3 с.

Скоростная сила – это его способность с возможно большей скоростью преодолевать умеренное сопротивление. Скоростная сила есть – специфическое проявление силы в определенном диапазоне величины внешнего сопротивления (Ю. В. Верхошанский, 1988). Так, скорость отягощенного движения при внешнем сопротивлении менее 15-20 % максимальной силы в соответствующем движении зависит исключительно от скоростных возможностей. При внешнем сопротивлении свыше 70 % максимальной силы в конкретном упражнении скорость преодоления этого сопротивления зависит преимущественно от уровня развития максимальной и взрывной силы. Отсюда скоростную силу следует связывать со способностью человека как можно быстрее преодолевать внешнее сопротивление в диапазоне от 15-20 до 70 % максимальной силы в конкретном двигательном действии. Она есть доминирующей в обеспечении эффективной двигательной деятельности на спринтерских дистанциях в циклических упражнениях и подобных к ним двигательных действиях.

Реактивная сила – способность мышц накапливать и использовать энергию

упругой деформации. Она характеризуется проявлением мощного усилия сразу же после интенсивного механического растяжения мышц, то есть при быстром переключении их от уступающей работы к преодолевающей в условиях максимума развивающейся в этот момент динамической нагрузки. Предварительное растягивание, вызывающее упругую деформацию мышц, обеспечивает накопление в них определенного потенциала напряжения (неметаболической энергии), который с началом сокращения мышц, является существенной добавкой к силе их тяги, увеличивающей ее рабочий эффект. Установлено, что чем резче (в оптимальных пределах) растяжение мышц в фазе амортизации, тем быстрее переключение от уступающей работы мышц к преодолевающей, тем выше мощность и скорость их сокращения. Эта способность целенаправленно используется атлетами и лежит в основе многих элементов спортивной техники.

Силовая выносливость характеризуется способностью организма сопротивляться утомлению при относительно длительных и больших силовых нагрузках (более 30 % от показателей индивидуальной максимальной силы). Силовую выносливость можно определить по наибольшему количеству повторений какого-то движения или по максимально возможному времени противодействия (удержания) внешним сопротивлениям.

Уровень развития и проявления силовых способностей зависит от многих факторов. Прежде всего, на них оказывает влияние величина физиологического поперечника мышц: чем он толще, тем при прочих равных условиях большее усилие могут развивать мышцы. При рабочей гипертрофии мышцы в мышечных волокнах увеличивается количество и размеры миофибрилл и повышается концентрация саркоплазматических белков. При этом внешний объем мышц может увеличиваться незначительно, поскольку, во-первых, повышается плотность укладки миофибрилл в мышечном волокне, во-вторых, уменьшается толщина кожно-жирового слоя над тренируемыми мышцами.

Сила человека зависит от состава мышечных волокон. Различают «медленные» и «быстрые» мышечные волокна. Первые развивают меньшую мышечную силу напряжения, причем со скоростью в три раза меньшей, чем «быстрые» волокна. Второй тип волокон осуществляет в основном быстрые и мощные сокращения. Силовая тренировка с большим весом отягощения и небольшим числом повторений мобилизует значительное число «быстрых» мышечных волокон, в то время как занятия с небольшим весом и большим количеством повторений активизируют как «быстрые», так и «медленные» волокна. В различных мышцах тела процент «медленных» и «быстрых» волокон неодинаков, и очень сильно отличается у разных людей. Стало быть, с генетической точки зрения они обладают разными потенциальными возможностями к силовой работе [2].

На силу мышечного сокращения влияют эластичные свойства, вязкость, анатомическое строение, структура мышечных волокон и их химический состав. Существенную роль в проявлении силовых возможностей человека играет регуляция мышечных напряжений со стороны центральной нервной системы (ЦНС). Величина мышечной силы при этом связана:

- с частотой эффекторных импульсаций, посылаемых к мышце от мотонейтро-

нов спинного мозга;

- степенью синхронизации (одновременности) сокращения отдельных двигательных единиц;
- порядком и количеством включенных в работу двигательных единиц.

Перечисленные факторы характеризуют внутримышечную координацию. Вместе с тем на проявление силовых способностей влияет также согласованность в работе мышц синергистов и антагонистов, осуществляющих движение в противоположных направлениях (межмышечная координация). Проявление силовых способностей тесно связано с эффективностью энергообеспечения мышечной работы. Важную роль при этом играет скорость и мощность анаэробного ресинтеза АТФ, уровень содержания креатинфосфата, активность внутримышечных ферментов, а также содержание миоглобина и буферные возможности мышечной ткани.

Средства развития силовых способностей

При развитии силовых способностей применяются такие физические упражнения, выполнение которых требует большого напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования. При выборе силовых упражнений для решения соответствующей педагогической задачи необходимо учитывать их преобладающее влияние развитие определенного силового качества, возможность обеспечения локального, регионального или общего влияния на опорно-мышечный аппарат и возможность точного дозирования величины нагрузки. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на группы:

- упражнения с массой собственного тела;
- упражнения с массой предметов; упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов;
- упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления; упражнения на самосопротивление;
- упражнения на силовых тренажерах; изометрические упражнения.

Упражнения с весом собственного тела широко применяются в практике физического воспитания и спортивной тренировки. Их можно выполнять без специального оборудования, практически любых условиях со сравнительно небольшим риском переагрузок и травм. Упражнения с весом собственного тела эффективны при развитии максимальной силы на начальных этапах силовой подготовки, прыжковые упражнения эффективны для развития взрывной и реактивной силы. К недостаткам этой группы упражнений можно отнести:

1. Ограниченные возможности точного дозирования, а, следовательно, и учета нагрузки, и выборочного влияния на конкретные мышечные группы.
2. Довольно быстрая адаптация к ним, так как масса тела, а, следовательно, и величина отягощения остается относительно стабильной на протяжении продолжительного времени.

Упражнения с весом предметов. Их ценность состоит в том, что можно точно дозировать величину отягощения в соответствии с индивидуальными возможностями человека. Большое разнообразие упражнений с предметами позволяет эффективно влиять на развитие разных мышечных групп и всех видов силовых качеств. К недостаткам этой группы упражнений можно отнести:

1. Неравномерность величины сопротивления по ходу конкретного двигательного действия. Движения человека носят преимущественно криволинейный характер. При перемещении звеньев тела относительно друг друга наибольшее сопротивление, которое создает масса предмета, будет при наибольшей длине рычагов. В противоположных от этой точки частях траектории движения величина сопротивления будет значительно меньшей. А это означает, что эффективность тренировочного влияния в разных точках траектории движения будет разной (Платонов, 1997).

2. Вследствие кинетической инерции спортивного снаряда, при значительной скорости преодоления сопротивления его массы, высокое напряжение мышц будет только в начальной фазе движения, следовательно, и сила соответствующих мышц будет развиваться не по всей амплитуде двигательного действия.

3. Для развития разных мышечных групп необходимо иметь большой набор разнообразного спортивного инвентаря.

Упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов. Их положительной чертой является возможность загрузить мышцы практически по всей амплитуде выполняемого движения. Однако для этого необходимо, чтобы длина эластичного предмета (резины, пружины и тому подобное) была, по меньшей мере, в три раза большей, чем амплитуда соответствующего движения. Эти упражнения эффективны для развития мышечной массы, а, следовательно, и максимальной силы, но они практически непригодны для развития взрывной силы. К недостаткам в преодолении сопротивления эластичных свойств предметов можно отнести отрицательное влияние на межмышечную координацию. Например, в прыжках, метаниях, борьбе и подобных им двигательных действиях начало движения требует проявления большой силы, а его окончание – высокого уровня быстроты. Упражнения с преодолением сопротивления эластичных свойств предметов требуют противоположного проявления указанных качеств, что отрицательно влияет на координацию работы мышц и ритмическую структуру движения.

Упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления можно выполнять практически без дополнительного оборудования. Их положительной чертой является возможность развивать силу в условиях, которые максимально приближены к специализированной двигательной деятельности (например, бег в гору для развития скоростной силы относительно бега по стадиону; выполнение технических приемов борьбы с партнером, который имеет большую массу тела; выталкивание друг друга из круга и тому подобное). Особая ценность упражнений с партнером состоит в том, что, выполняя их, спортсмены вынуждены проявлять значительные волевые усилия, соревноваться в умении применять силу для решения определенной двигательной задачи. К недостаткам следует отнести повышенный риск получения травмы мышц (в особенности в упражнениях с партнером) и невозможность точного дозирования и учета тренировочной нагрузки.

Упражнения на самосопротивление. Их сущность состоит в одновременном напряжении мышц-синергистов и мышц-антагонистов определенного сустава. Могут выполняться в статическом напряжении мышц, а также в напряженном медленном движении по всей его амплитуде, если одна группа мышц работает в преодолеваю-

щем, а противоположная – в уступающем режимах. Основное правило – не просто выполнение упражнений, а интенсивная мышечная работа с предельным мышечным напряжением и максимальной амплитудой, насколько позволяет естественная подвижность суставов. Гимнастика для развития силы за счет самосопротивления позволяет регулировать объем и интенсивность нагрузок, исключая всякий риск перенапряжения мышц. Это обусловлено тем, что упражнения выполняются по принципу выравнивания сил, имеющих общую точку приложения, в соответствии с известным законом физики: сила действия равна силе противодействия. Следовательно, максимальная величина мышечного напряжения при выполнении упражнения не может быть больше предельной силовой способности мышц. Эта особенность делает занятия на самосопротивление очень доступными. При любом уровне физической подготовленности упражнения будут естественной для организма нагрузкой. Упражнения на самосопротивление воздействуют на конкретные мышцы или группы мышц и полностью исключают сдавливающие нагрузки, направленные вдоль позвоночника, которые характерны для занятий со штангой и другими отягощениями. Основные достоинства этих упражнений:

- простота и доступность;
- позволяют за небольшое время создать значительную нагрузку,
- не требуют специального оборудования;
- способствуют увеличению мышечной массы и совершенствованию внутримышечной координации;
- эффективны при иммобилизации травмированных частей тела;
- являются наименее травмоопасными упражнениями.

Основной недостаток – это невозможность точного дозирования и учета нагрузок.

Упражнения на силовых тренажерах. Тренажерами называются технические устройства, с помощью которых можно решать определенные педагогические задачи по силовой подготовке. Достоинством современных тренажеров является возможность выполнять упражнения с точно дозированным сопротивлением, как для отдельных групп мышц, так и общего воздействия (на большинство мышечных групп одновременно). Основные недостатки:

- тренажер не может контролировать вес в трехмерном пространстве и поэтому ограничивает подвижность суставов, используя одну степень свободы. Стабилизирующие мышцы при этом не работают, потому что тренажер берет на себя их задачи. Нарращивать силу на тренажере – это все равно, что стрелять из пушки, сидя в каноэ;
- возможность получения травмы при работе с тяжестями в трехмерном пространстве;
- накопление в мышцах микротравм. При работе по ограниченным траекториям непрерывно и однообразно нагружаются одни и те же мышцы, сухожилия, связки, суставы, что приводит к микротравмам, которые впоследствии выливаются в тяжелые травмы.

Сущность изометрических упражнений состоит в напряжении мышц, которое

не сопровождается внешним движением. Например, человек изо всех сил старается выпрямить полусогнутые ноги, упираясь плечами в неподвижно закрепленную перекладину. Возможен также вариант в течение определенного времени удерживать непредельное напряжение мышц. В связи с отсутствием механической работы (перемещение массы на определенное расстояние) в изометрических напряжениях можно достичь адекватного тренировочного эффекта при меньших, чем в динамических упражнениях, затратах энергии. Это, в свою очередь, позволяет уплотнить тренировочный процесс, то есть использовать неистраченную энергию на решение других педагогических задач или выполнить большее количество силовых упражнений как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. Изометрические упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. При максимальных изометрических напряжениях хорошо совершенствуется внутримышечная координация, которая эффективно влияет на развитие максимальной силы, а при условии резкого напряжения и взрывной силы.

Положительное влияние изометрических упражнений:

- возможность поддерживать необходимую величину напряжения относительно продолжительное время;
- выполняемые обычно при задержке дыхания, приучают организм к работе в очень трудных бескислородных условиях;
- тренировочный сеанс требует немного времени;
- относительно простое оборудование;
- возможность влиять практически на все мышечные группы;
- высокая эффективность в условиях ограниченной возможности движений с большой амплитудой (в лечебной физической культуре (ЛФК), при вынужденной гипокинезии в условиях продолжительного пребывания в космическом корабле, подводной лодке и тому подобное) [3].

Недостатки изометрических упражнений:

1. Необходимость продолжительной задержки дыхания и натуживания при максимальных усилиях, которое отрицательно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и может стать причиной нарушений ее деятельности. В связи с этим изометрические упражнения, особенно с субмаксимальным и максимальным напряжениями, нецелесообразно применять в занятиях с детьми, подростками и лицам пожилого возраста, а также с лицами, имеющими нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.

2. Наибольший прирост силы мышц наблюдается лишь в тех положениях звеньев тела, в которых выполнялись изометрические напряжения. В случае необходимости развития силовых возможностей по всей амплитуде движения, необходимо выполнять упражнения в разных точках его траектории с интервалами в 20-30°, а это значительно увеличивает затраты времени на силовую подготовку в сравнении с решением этой же задачи с помощью динамических упражнений (Е. Срауз и другие, 1989).

3. Ограниченный перенос статической силы на динамическую в связи с тем, что нервно-мышечная регуляция усилий существенно отличается.

Таким образом, можно сделать вывод, что при выборе средств силовой подготовки следует исходить из педагогической задачи и функциональных свойств той или другой группы упражнений. Следует также учитывать, что продолжительное применение одних и тех же упражнений не способствует эффективному развитию силовых возможностей. Поэтому периодическое применение даже менее эффективных средств, но новых, будет оказывать содействие эффективному развитию силы.

Силовой тренинг волевого напряжения мышц

Для реализации движения природа оснастила нас полноценным комплектом мускулатуры. Но изо всей ее массы мы используем лишь ничтожную часть. Недооценка или полное непонимание значения физической культуры привело к преступной дисгармонии в нашем развитии. В итоге, колоссальный энергетический потенциал остается невостребованным. Из-за лени и бездействия в нашем распоряжении остались лишь жалкие крохи из того моря энергии, которым мы могли бы располагать. Человек, который владеет и управляет своей энергией, должен постоянно использовать ее. Энергию необходимо постоянно высвобождать, «сжигать» во время работы или тренировки, а затем вновь возобновлять. Только постоянный круговорот энергии в организме делает ее управляемой и живой. Энергия должна постоянно использоваться. Хранить или беречь энергию бессмысленно! Поэтому надо, чтобы вся масса мускулатуры данная нам природой, была востребована.

Нет мышц первостепенных и второстепенных. Все они одинаково важны. Надо развивать не только то, что требуется в повседневной жизни. Необходимо развивать все. Только тогда мы будем располагать потенциалом, который можно использовать для решения любых повседневных дел. Энергии хватит на все. Нельзя рассматривать тренировку мышц как развитие только физической энергии. Целенаправленная тренировка тела невозможна без осознанности и воли. Развивая свой энергетический потенциал, через тренировку тела мы развивает и волю. Наша мысль всегда следует впереди нашего физического действия (любого). И от умения создавать законченные двигательные образы напрямую зависят наша сила и мощь.

Необходимо осознать, что мышечная ткань предназначена для создания усилия, а не увеличения объема. Именно сила, а не объем. Организм человека состоит из трех основных частей:

- опорно-двигательного аппарата, выполняющего функцию движения;
- обмена веществ, который обеспечивает работу двигательной машины;
- и нервной системы, которая контролирует работу предыдущих систем и управляет ими.

Основной организмом является опорно-двигательный аппарат. Все остальные системы вторичны, так как призваны обслуживать работу опорно-двигательной машины. Опорно-двигательный аппарат это все то, что непосредственно выполняет функцию движения. Кости, мышцы, суставы, связки. Обмен веществ в широком смысле – обеспечивает надежную работу всей опорно-двигательной машины. Снабжает ее кровью и через нее кислородом и питательными веществами, которые предварительно достает из воздуха и пищи; выводит продукты распада и метаболизма. А нервная система контролирует и управляет работой двух предыдущих систем. Это означает, что невозможно иметь здоровый обмен веществ и здоровую

нервную систему при наличии деградирующего опорно-двигательного аппарата. Чем совершеннее опорно-двигательный аппарат, тем совершеннее и обмен веществ и нервная система. Обслуживающая система в принципе не может быть лучше и совершеннее обслуживаемой. Эти системы будут хороши, только если их возможности востребованы регулярно. Востребовать их можно только через работу опорно-двигательного аппарата.

Для построения гармоничного тела, известные зависимости между ростом, весом и объемом выраженные во всевозможных таблицах лишь отражают среднестатистическую информацию. Миллионы людей во всем мире пытаются строить свое тело, исходя из этих цифр. Однако такой подход принципиально неверен. Мышцы существуют не для формирования объемов, а для создания усилий. Следовательно, гармоничные пропорции надо искать не в объемах различных частей тела, а в силовых возможностях мышц. Ведь назначение мышц это создание усилий, а не объема. Все мышцы можно разделить на сгибатели и разгибатели. Сделав какое-либо движение, мы должны уметь сделать и обратное. Гармония это равенство противоположных мышц по силе. Если мы хотим иметь здоровье необходимо построить гармоничный опорно-двигательный аппарат в соответствии с этим принципом. И тогда ему будет соответствовать гармоничный обмен веществ и такая же гармоничная нервная система.

Организм развивает или сохраняет только необходимые функции, а невостребованные функции он утрачивает. Функция – это любое проявление жизнедеятельности организма. Например: сила, выносливость, закалка, координация, зрение, слух, иммунитет, болевая чувствительность и так далее. Говоря о человеке, список можно дополнить такими функциями как память, логическое мышление, знание языков, творчество, воля и другие. Наконец, наиболее всеобъемлющей функцией является сама жизнь. Развивать можно любые функции. Необходима лишь соответствующая тренировка, ведь развиваются только тренируемые функции. Причем, они развиваются или сохраняются до тех пор, пока мы их тренируем. Назначение тренировки в том и заключается, чтобы дать почувствовать организму необходимость в развитии той или иной функции. Стоит прервать тренировки, как организм начнет избавляться от уже ненужных функций, сохранение которых означает для него неоправданную трату энергии. Скорость потери и приобретения функциональных возможностей зависит от индивидуальных особенностей человека, а также от самой функции.

Из физики известно, что любая естественная система стремится к состоянию с минимальным уровнем внутренней (потенциальной) энергии. Электрон, вращаясь вокруг атома, стремится с более высокой орбиты перейти на низкую, что равносильно уменьшению энергии системы. Являясь естественной системой, наш организм ведет себя соответственно – он стремится к состоянию энергетического минимума или покоя.

Можно сказать, что организм стремится уменьшить свои функциональные возможности до минимума, что, в конце концов, ведет к смерти. Это стремление организма совершенно естественно и поэтому чрезвычайно сильно. Но человек вовсе не беспомощен. Есть созидательная сила, способная не только приостановить процесс

деградации, но даже и обратить его вспять. Это разум и воля человека, которые, в принципе, могут все. Конечно, это трудно. К совершенству и не может быть легкого пути. Чем выше поставленная цель, тем труднее к ней продвигаться. Следовать зову плоти чрезвычайно просто – достаточно быть слабым и безвольным. Плыть по течению, уносящему в небытие, всегда легче, чем против него. Поэтому, приобрести вредные для здоровья привычки человеку гораздо проще, нежели полезные. Можно вывести следующую закономерность: чем меньше усилий требуется для развития некой функции, тем она опаснее для здоровья, и наоборот – чем полезнее функция, тем тяжелее её развивать. В первом случае это: лень, праздность, курение, алкоголизм, ожорство, наркомания и так далее, а во втором – хотя бы пресловутая утренняя зарядка.

Сформулируем основные принципы силового тренинга волевого напряжения мышц: замедленное движение с максимальным напряжением, до полного утомления. Максимальное напряжение включает механизм подсознательного контроля, благодаря чему мышцы получают максимально допустимую нагрузку. Замедленное движение позволяет мышцам не спеша прочувствовать весь цикл движения в каждой его фазе. При этом нельзя расслабляться до полного утомления. При выполнении этих условий важно, что одновременно тренируются противоположные мышцы, что совершенно невозможно в традиционных системах.

Эти принципы равнозначны, и несоблюдение любого из них лишает смысла всего тренинга. Тренировка, обладая высочайшей эффективностью, не занимает много времени, не требует ни снарядов, ни тренажеров, ни специального зала и совершенно безопасна. Единственным недостатком ее является тяжесть исполнения. При этом она обеспечивает гармоничное развитие всего организма.

Методы изометрических усилий

Александр Засс, или Железный Самсон, создал гениальную систему развития силы – сухожильную (изометрическую) гимнастику: «...Я не верю в большие мускулы, если рядом с ними нет настоящей большой силы сухожилий. Можно видеть энтузиастов физической культуры, обладающих довольно большими мускулами. Но какой от них прок, если отсутствует мощная основа – развитые сухожилия. Они не могут полностью использовать силу своих мышц в момент действительного испытания силы. И поэтому их сила – только иллюзия. Сухожилия же лучше всего увеличивают свою крепость, когда их мощь прилагается к какому-либо почти неподвижному предмету. Они становятся сильнее от сопротивления, чем от движения».

Александр Засс с помощью сухожильных упражнений достиг феноменальной плотности силы. Невысокий, весом 66 кг, в начале своей борцовско-атлетической карьеры он своими подвигами вызвал замешательство у зрителей: побеждал огромных противников, рвал цепи и подковы, завязывал бантом металлические прутья, удерживал рвущихся в разные стороны лошадей... Из-за этого замешательства и пришлось Зассу поднабрать мышечной массы, чтобы избавить зрителей от подозрений в обмане. Тем не менее, в течение всей цирковой карьеры его вес никогда не превышал 80 кг.

Сухожильные упражнения в общем-то известны издревле. Народные силачи поднимали и переносили огромные камни и больших животных, упражнялись

в сгибании-разгибании металлических прутьев и подков, тащили за собой деревья, лодки, подводки, удерживали рвущихся быков и лошадей... В древнем Риме атлеты облачались в железные одеяния весом в 200, 300, 400 кг и так поднимались на помосты. Но именно Зассу первому (в 1924 году) посчастливилось распознать в феномене систему и представить ее миру: «Надо развивать то, что лежит в основе мускула, особенно сухожилия, а не объем мышц». В начале 60-х годов наивные американцы переоткрыли эффект Засса, наименовав эти упражнения изометрическими и статическими. С тех пор сухожильные упражнения вошли в активную спортивную практику: для развития силы, для преодоления мертвых точек, для формирования новых траекторий силовых движений. Но здесь они остаются отдельными разрозненными упражнениями. А ведь система уже есть! Однако авторитеты спорта и науки предпочитают держать этот факт в тени и, как следствие – вынуждены искажать информацию. Ведь сухожильная система феноменальна во многих отношениях: ее можно практиковать при минимуме места, снарядов, времени и с превосходным эффектом. Не случайно цирковые силачи современности – Геннадий Иванов и Иван Шутов – в основу развития силы положили именно систему Засса.

Метод изометрических усилий характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц. Продолжительность изометрического напряжения обычно 5-10 с. Величина развиваемого усилия может быть 40-50 % от максимума и статические силовые комплексы должны состоять из 5-10 упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп. Каждое упражнение выполняется 3-5 раз с интервалом отдыха 30-60 с. Отдых перед очередным упражнением 1-3 мин. Изометрические упражнения целесообразно включать в тренировку до 4 раз в неделю, отведя для них каждый раз 10-15 мин. Комплекс упражнений применяется в неизменном виде примерно в течение 4-6 недель, затем он обновляется за счет изменения исходных положений в аналогичных упражнениях или направлениям воздействия на различные мышечные группы и тому подобное. Паузы отдыха заполняются выполнением упражнений на дыхание, расслабление и растяжение, которые способствуют быстрому восстановлению организма и устранению негативных эффектов статических напряжений. Доказана целесообразность выполнения между подходами упражнений динамического характера.

При выполнении изометрических упражнений важное значение имеет выбор позы или величины суставных углов. Так, тренировка сгибателей предплечья при большом суставном угле (растянутом состоянии мышц) вызывает меньший прирост силы, но более высокий перенос на не тренируемые положения в суставных углах. И наоборот, тренировка при относительно малом суставном угле (укороченном состоянии мышц) приводит к более эффективному росту силовых показателей. Однако перенос силовых возможностей на нетренируемые положения в суставных углах при этом существенно ниже, чем в первом случае. Изометрические напряжения при углах в суставах 90° оказывает большое влияние на прирост динамической силы разгибателей туловища, чем при углах 120 и 150°. На прирост динамической силы разгибателей бедра положительно влияют изометрические упражнения при углах в суставах 90°. Целесообразно выполнение изометрических напряжений в позах,

соответствующих моменту проявления максимального усилия в спортивном упражнении.

Методические рекомендации относительно применения изометрических упражнений для развития максимальной силы. Для развития максимальной силы изометрические упражнения выполняются с напряжением 70-100 % максимального. На начальном этапе применения этих упражнений следует использовать напряжения 70-80 % максимальных, а в дальнейшем – постепенно их увеличивать. Лишь полностью здоровые и физически хорошо подготовленные люди могут применять околопредельные и предельные напряжения. Оптимальная продолжительность однократного напряжения составляет 4-10 с. Естественно, что чем выше напряжение и чем ниже уровень тренированности человека, тем оно должно быть менее продолжительным, и наоборот. В первой половине напряжения (2-4 с) усилие плавно возрастает до запланированного, а потом удерживается на достигнутом уровне до конца упражнения.

Например, упражнение выполняется с максимальным напряжением продолжительностью 6 с. В первые 2-3 с усилие должно плавно возрасти до максимума, а потом удерживаться на этом уровне 3-4 с. Оптимальная техника дыхания при выполнении изометрического напряжения состоит в неполном вдохе перед началом упражнения (приблизительно на 3/4 жизненной емкости легких), задержке дыхания на несколько секунд во время упражнения и медленном выдохе в заключительной части упражнения. В одном подходе выполняется 4-6 изометрических напряжений.

Продолжительность интервалов отдыха между ними 1-2 мин. Характер отдыха – пассивный. Во время отдыха следует максимально расслабить работавшие мышцы. В серии выполняется 2-3 подхода для определенной группы мышц через 4-6 мин комбинированного или активного отдыха. Хорошо тренированные люди могут выполнить две серии таких упражнений через 6-8 мин комбинированного отдыха. После серии (или двух серий) изометрических Упражнений для конкретной группы мышц целесообразно выполнить упражнения на их расслабление и несколько динамических упражнений умеренной интенсивности.

Общий объем субмаксимальных и максимальных изометрических напряжений в одном тренировочном занятии должен быть небольшой – до 10-15 мин. В связи с относительно небольшим расходом энергозапасов в изометрических упражнениях, их можно применять в 3-4 занятиях в течение недели. Конкретные упражнения целесообразно применять не более 4-6 недель потому, что прирост силы будет падать. В дальнейшем следует изменять упражнения. Большой эффект в развитии максимальной силы дает объединение в тренировочном процессе изометрических упражнений с динамическими. Удельный вес изометрических упражнений должен составлять до 10-15 % общего объема силовой подготовки (Зациорский, 1970; Воробьев, 1977; Платонов, Булатова, 1995).

Методические рекомендации относительно применения изометрических упражнений для развития взрывной силы.

1. Кратковременное (2-3 с) взрывное усилие мышц с установкой на возможно быстрое достижение величины изометрического напряжения 80-90 % максимального. Напряжение выполняется с задержкой дыхания после неполного вдоха

и с натуживанием. После напряжения делается медленный выдох и 2-3 неполных вдоха-выдоха перед повторным напряжением.

2. В одном подходе следует выполнять от 2-3 до 5-6 повторений изометрических напряжений через 6-10 с отдыха.

3. Для одной группы мышц выполняют 2-4 подхода. При выполнении напряжений общего воздействия (например, напряжение разгибателей ног и туловища) выполняется 1 серия из 2-4 подходов. При локальных напряжениях мышц количество серий может быть доведено до 3-4 в одном занятии.

4. Интервал отдыха между подходами экстремальный и составляет около 1,5-3 мин. Целесообразно также ориентироваться на ощущение субъективной готовности человека к следующему подходу. Интервал отдыха между сериями – полный и составляет около 3-6 мин.

5. Характер отдыха между подходами – активный: упражнения на восстановление дыхания, легкий массаж, упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц. Между сериями упражнений характер отдыха комбинированный.

Лучший тренировочный эффект дает комплексное применение в тренировочном задании изометрических упражнений (1-2 подхода) и динамических упражнений (2-3 подхода).

Методические рекомендации относительно применения изометрических упражнений для развития силовой выносливости.

1. Оптимальная величина напряжения составляет 50-70 % максимального в конкретном упражнении. Напряжение выполняется без задержки дыхания.

2. Продолжительность напряжения – от 10-12 до 20-30 с. Эффективны также кратковременные (5 с) напряжения с микроинтервалами отдыха (2-3 с). Количество таких повторений в одном подходе обуславливается величиной напряжения и уровнем тренированности человека (Верхошанский, 1977). Упражнение прекращается, если в очередном подходе человек не может достичь запланированной величины напряжения (например, 60 % максимального).

3. На одну группу мышц планируется 4-10 подходов в зависимости от величины напряжения и уровня тренированности человека.

4. Интервал отдыха между подходами – жесткий (ЧСС равна 130-121 уд/мин), между сериями упражнений – относительно полный или экстремальный (ЧСС равна 120-101 уд/мин).

Характер отдыха – активный. Между подходами выполняются упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Между сериями проводится локальный массаж, упражнения на восстановление дыхания, расслабление и умеренное растягивание мышц.

Литература

1. Баркалов С. Н. Применение функционального силового тренинга для формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности [Электронный ресурс] // Автономия личности, 2022. № 1 (27). С. 198-206. URL: [http://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(27\)2022.pdf](http://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf).

2. Баркалов С. Н. Совершенствование физической подготовки сотрудников полиции к применению мер насильственного воздействия на основе моделирования типовых

ситуаций оперативно-служебной деятельности [Электронный ресурс] // Наука-2020, 2022. № 4 (58). С. 64-80. URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_4\(58\)2022.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(58)2022.pdf).

3. Махов С. Ю. Использование метода высокоинтенсивного интервального тренинга на занятиях по физической подготовке с курсантами вуза МВД России [Электронный ресурс] // Автономия личности, 2020. № 3 (23). С. 94-103. URL: [http://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_3\(23\)2020.pdf](http://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_3(23)2020.pdf).

References

1. Barkalov S. N. *Primenenie funktsional'nogo silovogo treninga dlya formirovaniya psikhofizicheskoy gotovnosti sotrudnikov politsii k obespecheniyu lichnoy bezopasnosti* [Application of functional strength training for the formation of psychophysical readiness of police officers to ensure personal safety]. *Avtonomiya lichnosti - Personal autonomy*, 2022, no. 1 (27), pp. 198-206. Available at: [http://avtonomialichnosti.ru/ALM_1 \(27\)2022.pdf](http://avtonomialichnosti.ru/ALM_1 (27)2022.pdf). (accessed 15.09.2022).

2. Barkalov S. N. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov poli-tsii k primeneniyu mer nasil'stvennogo vozdeystviya na osnove modelirovaniya tipovykh situatsiy operativno-sluzhebnoy deyatel'nosti* [Improving the physical training of police officers to use measures of violent influence based on modeling typical situations of operational and service activities]. *Nauka-2020 - Science 2020*, 2022, no. 4 (58), pp. 64-80. Available at: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_4 \(58\)2022.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4 (58)2022.pdf) (accessed 25.09.2022).

3. Makhov S. Yu. *Ispol'zovanie metoda vysokointensivnogo interval'nogo treninga na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke s kursantami vuza MVD Rossii* [Using the method of high-intensity interval training in physical training classes with cadets of the University of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Avtonomiya lichnosti - Personal autonomy*, 2020, no. 3 (23), pp. 94-103. Available at: [http://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_3 \(23\)2020.pdf](http://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_3 (23)2020.pdf) (accessed 25.09.2022).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТАКОМ ВИДЕ СПОРТА КАК «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

THE USE OF MODERN TECHNOLOGIES IN THIS KIND OF «SPORT AS ORIENTEERING»

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. В статье рассматриваются вопросы использования современных технологий в физической культуре и спорте. Использование «образовательных технологий» в современном мире, а также в физической культуре и спорте – это проектирование, разработка, практика и оценка системы, метода, материалов с целью получения эффективных результатов и развития процесса обучения человека. Современное поколение воспитывается с технологиями видео, аудио и компьютером. Мультимедийные технологии вызывают интересы этих поколений. В этом контексте, в наше время мы в основном имеем те тенденции, которые связаны с компьютерами, интранет, интернет – технологиями и всемирной паутиной, в том числе, когда говорим о технологиях образования. В свою очередь, достижение определенных целей и навыков в спортивном ориентировании возможно и за счет использования всех технологических инноваций, и такой вклад должен быть актуальным и должен соответствовать требованиям современного мира. Спортивное ориентирование способно формировать и развивать навыки, необходимые как для физической, так и технической, тактической, психологической, интеллектуальной, морально-волевой подготовки.

Abstract. The article discusses the use of modern technologies in physical culture and sports. The use of «educational technologies» in the modern world, as well as in physical culture and sports, is the design, development, practice and evaluation of a system, method, materials in order to obtain effective results and develop the human learning process. Today's generation is brought up with video, audio and computer technologies. Multimedia technologies arouse the interests of these generations. In this context, nowadays we mainly have those trends that are related to computers, Intranet, Internet technologies and the World Wide Web, including when we talk about education technology. In turn, achieving certain goals and skills in orienteering is also possible through the use of all technological innovations, and such a contribution should be relevant and should meet the requirements of the modern world. Orienteering is able to form and develop the skills necessary for both physical and technical, tactical, psychological, intellectual, moral and volitional training.

Ключевые слова: физическая культура и спорт; технологические инновации; образование; технологии; спортивное ориентирование.

Keywords: physical culture and sports; technological innovations; education; technology; orienteering.

Общество преобразуется от промышленной культуры к современной информационной культуре. Современное общество быстро меняется, а стороны, влияющие друг на друга в обществе, не могут зависеть от некогда изученной учебной программы или образовательного контента. Они должны действовать в больших масштабах знаний, и они также должны организовать современное, актуальное обучение. В свою очередь, достижение такой цели возможно за счет использования всех технологических инновации, и такой вклад должен быть актуальным и должен соответствовать требованиям современного мира [2, с. 252].

Сегодняшнее поколение воспитывается с технологиями видео, аудио и компьютером. Мультимедийные технологии вызывают интересы этих поколений. В этом контексте, в наше время мы в основном имеем те тенденции, которые связаны с компьютерами, интрасети, интернет – технологиями и всемирной паутиной, в том числе, когда говорим о технологии образования. По поводу использования мультимедийных инструментов можно сказать, что психомоторные навыки могут улучшаться в дополнение к когнитивным навыкам. Физическое воспитание является профессионально ориентированной формой обучения. Такое обучение практикуется в школах, колледжах, университетах, учителями с академической подготовкой, а в спортивных клубах – тренерами или инструкторами. Физическое воспитание является обязательным предметом в большинстве вузах и присутствует в специальных учебных программах с их собственными целями, содержанием и методами. Физическое воспитание с недавнего времени превратилось из чисто формального урока, которое было характерно просто наличием движения как такового и буквально понималось как «предмет движения» и «обучения азам спорта» в дисциплину, которая требует всеобщего внимания и поддержки и направлено на развитие моторики (движение, игра и спорт), физических и умственных способностей. В последнее время, задачами физического воспитания в Российской Федерации стала не только физическая разминка и упражнения, спортивные игры, после длительного сидения за столом (в аудитории или классе), но и сохранение физического равновесия, развитие физических способностей. В настоящее время, перед современным физическим воспитанием ставятся более масштабные задачи. Кроме всего того, что делалось ранее, теперь необходимо внести фундаментальный вклад в физическое, умственное, социальное и эмоциональное развитие детей и подростков. Физическое воспитание является обязательной частью спорта. Студенческие соревнования, спортивные секции в вузе, и непосредственно занятия физкультурой, все это является частью студенческой жизни в колледжах и вузах. Проводится большое количество различных соревнований, как внутри институтов, так и меж институтами; организованы различные кружки и секции по различным видам спорта, функционирующие при учебном заведении с привилегированным доступом обучающихся; занятия по физической культуре включены в список обязательных учебных дисциплин и присутствуют в любой учебной программе. Высокая социальная значимость физического воспитания выражается в заявлениях всех партий и спортивных организаций. Почти две трети всех студентов в России считают физическое воспитание важным или очень важным – с небольшими различиями между двумя полами. Только 13 % считают это неважным. Более 80 % родителей в России подчеркивают

важность физического воспитания для развития своих детей. Содействие развитию через движение, игры и спорт и развитие культуры движения, игр и спорта можно рассматривать как основной руководящий принцип спорта. Ввиду постоянно растущей постепенности наращивания упражнений у студентов, спорт особенно важен для здоровья учащихся. Кроме того, основываясь на научных знаниях, тесные связи между мышечной активностью и движением, с одной стороны, активностью мозга и когнитивным развитием, с другой, попадают в центр зрения педагогов физической культуры.

На данный момент, педагогические требования, предъявляемые к спорту и другим формам упражнений и игр, разнообразны: физическое воспитание должно быть структурировано с точки зрения содержания, методологии и охвата таким образом, чтобы оно охватывало и мотивировало всех учащихся и в то же время учитывало, что не все учащиеся одинаково талантливы. Термин «образовательная технология» используется как проектирование, разработка, практика и оценка системы, метода, материалов с целью получения эффективных результатов и развития процесса обучения человека. На протяжении всей истории терминология образовательных технологий развивалась в связи с другими, такими как инновационные технологии. В XVIII веке Руссо (1762/1933) утверждал, что наиболее эффективное и социальное обучение происходит при взаимодействии учащихся с природой и природной средой. В этом смысле образовательные технологии создают для учащихся организованную и модифицированную атмосферу и искусственным образом обеспечивают их взаимодействие с природой [1].

Многие образовательные среды, поддерживаемые технологиями, имеют форму моделирования естественной среды. Это позволяет учащимся найти соответствие между их собственными проектами и реальными существующими проблемами, а также делает возможным подлинное обучение. Быстрое распространение образовательных технологий связано с тремя факторами:

- a) подготовка учащихся к растущему спросу на технологические кадры;
- b) потенциал и использование компьютера в индивидуальном обучении;
- c) уверенность в том, что использование компьютерных технологий на занятии повысит производительность и сократит время обучения.

На сегодняшний день программа физического воспитания в некоторых учебных заведениях практически не изменила свою методологию, когда учащиеся занимаются определенным видом спорта, деля один мяч в огромной группе. Недостаток заключается в том, что не каждый получает возможность играть. С введением новой учебной программы, соответствующего оборудования, методик обучения и так далее, уроки физического воспитания стали более интересными, привлекательными и более ценными для учащихся.

В истории культур различных стран физическое воспитание служило людям для разных целей. Таких, как, оборона и поддержание общего здоровья населения. В некоторых других ситуациях, наиболее важным мотивом для физической активности является желание более качественной жизни. Исследователями было обнаружено, что использование технологий в программах физического воспитания увеличило мотивацию к предлагаемым материалам и обучению физической культуре.

Благодаря этому, многие преподаватели физического воспитания стали энтузиастами, используя технологию вместе с потенциалом Интернета в своем преподавании. Результаты исследований показали, что использование технологий в физическом воспитании, как учебного инструмента может быть полезно как для педагогов, так и для студентов. Такие технологии предоставляет обучающую среду, где студенты более активно участвуют в процессе обучения. Кроме того, большинство студентов считают собственную ответственность в своем обучении, как фактор дополнительной мотивации. Помимо того, что будучи учебным инструментом, понимание и приобретение навыков будут достигнуты после эффективного применения технологии в процессе обучения, технологии должны рассматриваться как способ содействия изучению и улучшению взаимодействия со студентами. С этой точки зрения использование технологий в физическом воспитании может рассматриваться как фактор, обучающий как теоретическую информацию, так и психомоторные навыки, улучшение взаимодействия и увеличения мотивации. Используя технологические разработки и интернет организованным образом, студенты, преподаватели, спортсмены и тренеры, могут собираться вместе, если они в разных местах, что стало особенно актуально во время пандемии.

Современные образовательные технологии разделены на множество технических подразделов. Каждый из них относится к множеству учебных и технических разработок. В данной работе мы хотим обратить внимание на такой вид спорта как спортивное ориентирование. Данный вид спорта имеет тесные связи с топографической ориентацией. В учебных пособиях для вузов указано, что спортивное ориентирование как вид спорта предполагает прохождение участниками установленных контрольных пунктов, расположенных на определенной местности, при помощи карты и компаса. Результаты связаны со временем прохождения дистанции или с количеством набранных очков. Спортивная тренировка ориентировщика включает:

- физическую подготовку (совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма — сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и так далее);
- техническую подготовку (освоение техники передвижений и особенно техники ориентирования);
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевую подготовку.

Так, во время подготовки к соревнованиям по ориентированию обучающиеся улучшают и свои физические возможности, например, быстроту, ловкость, прыгучесть, гибкость, выносливость, учатся легче преодолевать естественные и искусственные препятствия, привыкают к регулярным тренировкам, развивают навык коллективных действий, учатся поддерживать дисциплину, порядок, вырабатывают способность разрешать внутренние конфликты. Также спортивное ориентирование воспитывает в обучающихся правильный психологический настрой, позволяющий контролировать эмоции, не терять самообладание при попадании в незнакомое место, при необходимости действовать в неблагоприятных метеорологических

условиях и тому подобное. Данный вид спорта воспитывает выдержку, инициативность. Спортивное ориентирование стимулирует развитие и совершенствование зрительной памяти, восприятия зрительного пространства, внимательности, оперативного мышления, логического мышления, у обучающихся развивается способность объемно представлять объекты, указанные как на плоской карте, так и на 3 «D» картах.

Данные качества важны также и при подготовке сотрудников правоохранительных органов для выполнения оперативно-служебных задач. При обучении спортивному ориентированию участники образовательного процесса получают специальные знания: знакомятся с понятием о компасе и принципах работы с ним, сторонах горизонта, азимуте, карте, масштабе, условных знаках, рельефе, гидрографии и болотах, растительности, искусственных сооружениях и проч. Для того, чтобы достичь успешных результатов во время спортивного соревнования, участникам приходится понимать показания компаса, уметь читать карту, аэрофотоснимки, спроектировать схему местности, уметь выяснять свое местоположение на местности, определяя выделяющиеся на общем фоне предметы, элементы рельефа, устанавливая стороны горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, звездам, уметь распознавать световые, радио- и звуковые сигналы и при необходимости отвечать на них, а также выбирать верное направление дальнейшего движения. Таким образом, данный вид спорта формирует способность быстро и точно ориентироваться во времени и пространстве. Занятия по спортивному ориентированию базируются на методически важных принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, всесторонности, систематичности, единстве общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, постепенное увеличение тренировочных требований, направленность к высшим достижениям.

Особо важным в техническом арсенале каждого, кто занимается рассматриваемым видом спорта, является способность быстро и правильно читать карту во время бега по пересеченной местности используя не только свои знания, но и привлекая к чтению современные технические разработки. Эти навыки успешно развиваются на занятиях по спортивному ориентированию, потому что именно они (указанные навыки) обеспечивают положительный результат в спортивном соревновании. Для спортсмена важно не только правильность понимания условных обозначений на карте, но и максимально короткое время по работе с картой. Также тренер формирует умение мысленно конструировать и представлять пространственные явления в деталях и в цвете, развивает память, то есть учит запоминать карту и саму местность. Эти качества являются основными для ориентировщика. Общие знания топографии, использования современных технологических карт и хорошая физическая подготовка без обладания указанными качествами не смогут обеспечить успех в спортивном ориентировании. Для чтения карты необходимы хорошая осведомленность обо всех условных знаках, умение при помощи карты составлять общую характеристику местности, мысленно моделировать пространство по условным знакам, сопоставляя пространственные характеристики указанных на карте частей местности и ее элементов.

Под чтением карты понимается перевод условных знаков карты в реальные объекты местности и, наоборот, реальных объектов местности в условные знаки и определение их местонахождения. Обучение чтению карты проходит в три этапа [3, с. 260]:

- I этап – запоминание всех условных знаков.

- II этап – узнавание объектов местности по условным знакам на карте, сопоставление местности с картой, изображение частей и элементов местности с помощью условных знаков.

- III этап – сопоставление карты с местностью в движении (при пешем движении, во время бега), нахождение своего местоположения на карте после преодоления определенных участков местности.

Спортсмен-ориентировщик сможет передвигаться само-стоятельно по местности в заданную точку и в целом принимать участие в соревновании по спортивному ориентированию только после прохождения названных трех этапов. Во время развития способности читать карту постепенно в занятия вводится элемент выборочного чтения, смысл которого заключается в том, что спортсмен обучается понимать местность и составлять ее общую картину с выделением ее значимых ориентиров, которые можно применить как опорные на пути продвижения в нужный участок местности, за короткое время.

Для совершенствования навыков чтения карты, развития способности быстро сохранять в памяти карту местности в ходе соревнования («память карты») спортсмены систематически выполняют задания и упражнения на местности, в классе и дома. К подобным заданиям относятся:

- воспроизвести таблицу указанных условных знаков по памяти;
- за указанное время отыскать наибольшее количество перемешанных чисел, начиная с единицы;
- подобрать к описанию географическое изображение, например, рельефа;
- сравнить карты и найти отличия; в течение заданного времени перенести контрольные пункты с одной карты на другую (используя также современные компьютерные технологии), находящуюся на определенном расстоянии от первой;
- воспроизвести карту местности по памяти; за короткое время совместить фрагменты карты с соответствующими участками на целой карте;
- совместить участки карты с панорамными изображениями местности;
- за короткое время (например, 30 с) изучив карту с нанесенными на нее контрольными пунктами и выбрав путь между ними, воспроизвести маршрут движения на чистом листе бумаги и другие.

Согласно статистике начинающие спортсмены тратят на чтение карты четверть времени, отведенного на прохождение пути, так как им приходится снижать темп движения или даже останавливаться для чтения карты и ориентации по ней на местности, для воспроизведения по ней какой-либо ситуации. По мере развития и совершенствования памяти спортсмена время на запоминание и воспроизведение карты затрачивается меньше, соответственно шансы на победу возрастают. Тренеры по спортивному ориентированию считают развитие «памяти карты» перво-

очередной задачей подготовки спортсменов. Необходимо отметить, что опытные спортсмены после соревнования много времени уделяют изучению карты, анализируют пройденный путь, сопоставляют его с маршрутами тех, кто одержал победу. Тренировки по спортивному ориентированию, участие в соревнованиях приучают спортсменов-ориентировщиков быстро принятию рационального решения по преодолению заданного пути быстро и с минимальным количеством ошибок. «В процессе принятия решения формируются альтернативные (взаимозаменяющие) варианты решений и оценивается их предпочтительность».

С помощью спортивного ориентирования можно формировать навык быстрого ориентирования на местности с картой и без нее, а также с применением современных средств навигации. Так, А. Ф. Попова, В. Р. Шакиров [4, с. 132] выделяют следующие приемы обучения принятию решения: прием упора на ошибки, при котором учитывается прежний опыт; прием вычленения элементов, который предполагает последовательный выбор ходов и их закономерное осуществление в виде определенной стратегии; прием разбора ситуаций, предполагающий анализ ошибок, допущенных в ходе прохождения пути. «По мере участия в соревнованиях по спортивному ориентированию и росту спортивного мастерства спортсмен не только совершенствует свои технико-тактические действия, волевые качества и, в первую очередь, самообладание, которое позволяет подавить отрицательные эмоции, вызывающие нежелательные для спортсмена побуждения и мотивы, но и постоянно развивает мотивационную сферу и меняет в ней свои приоритеты». Занятия по спортивному ориентированию хороши и тем, что развивают мотивацию достижений. «Мотивация достижения характеризуется поведением, которое проявляют люди, когда они примеряются к правильному выполнению задачи, поиску стан-дартов, требований для исполнения или в постановке высоких целей».

Спортивное ориентирование учит ставить адекватные цели, ход достижения которых спортсмен контролирует сам. Также оно учит объективно оценивать свою компетентность с учетом сложности решаемой проблемы, оценить количество усилий, которые нужно затратить на ее решение, и стимулирует развитие внутренней мотивации на совершенствование соответствующих навыков и рост мастерства. Так, спортивное ориентирование способно формировать и развивать навыки, необходимые как для физической, так и технической, тактической, психологической, интеллектуальной, морально-волевой подготовки.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что современные образовательные технологии – это не четко определенная область, а, скорее, набор подобластей, в которых исследователи и профессионалы могут специализироваться. Возможно, отвечая на новые вызовы, специалистам физического воспитания следует отвечать на современный вызов, современными решениями. Например, можно было бы ввести в физическое воспитание в вузе трендовые виды спорта, такие как паркур или катание на роликовых коньках. Такие виды спорта, популярные в студенческом мире могут быть воплощены в физическом воспитании. Это означает, что рассматриваемые виды двигательной активности должны постоянно проверяться на приоритетность и актуальность у молодежи.

Литература

1. Внукова Е. Ю., Михальченко Е. Г. *Физическое воспитание и спорт в современном обществе // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Москва, 19-20 мая 2020 г.).* Москва : Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2020. С. 136-141.

2. Гридасов А. П., Масленников А. В. *Инновационные образовательные технологии в системе физической культуры и спорта // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. (г. Москва, 22-23 апреля 2021 г.)* Москва : Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2021. С. 252-257.

3. Гусейнов А. А. *Роль спортивного ориентирования в системе подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных задач // Modern Science. 2021. № 10-1. С. 260-264.*

4. Попова А. Ф., Шакиров В. Р. *Педагогическая технология обучения принятию решений в спортивном ориентировании // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. Т. 12. № 1. С. 131-137.*

References

1. Vnukova E. Yu., Mikhal'chenko E. G. [Physical education and sport in modern society]. *Aktual'nye problemy, sovremennye tendentsii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta s uchetom realizatsii natsional'nykh proektov. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem (g. Moskva, 19-20 maya 2020 g.)* [Actual problems, modern trends in the development of physical culture and sports taking into account the implementation of national projects. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation (Moscow, May 19-20, 2020)]. Moscow, Russian University of Economics G. V. Plekhanov Publ., 2020, pp. 136-141. (In Russia).

2. Gridasov A. P., Maslennikov A. V. [Innovative educational technologies in the system of physical culture and sports]. *Aktual'nye problemy, sovremennye tendentsii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta s uchetom realizatsii natsional'nykh proektov. Materialy III Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem. (g. Moskva, 22-23 aprelya 2021 g.)* [Actual problems, modern trends in the development of physical culture and sports, taking into account the implementation of national projects. Materials of the III All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation (Moscow, April 22-23, 2021). Moscow, Plekhanov Russian University of Economics Publ., 2021, pp. 252-257. (In Russia).

3. Guseynov A. A. *Rol' sportivnogo orientirovaniya v sisteme podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del k vpolneniyu sluzhebnykh zadach* [The role of orienteering in the system of training employees of internal affairs bodies to perform official tasks]. *Modern Science*, 2021, no. 10-1, pp. 260-264.

4. Popova A. F., Shakirov V. R. *Pedagogicheskaya tekhnologiya obucheniya prinyatiyu resheniy v sportivnom orientirovanii* [Pedagogical technology of decision-making training in orienteering]. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, 2017, vol. 12, no. 1. pp. 131-137.

УДК 796

**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ****FORMATION OF PHYSICAL CULTURE AMONG CADETS OF EDUCATIONAL
ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA****Подрезов Игорь Николаевич**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Podrezov Igor Nikolaevich

lecturer

department physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы формирования физической культуры у курсантов образовательных организаций МВД России, влияние спортивных тренировок на выполнение служебных обязанностей курсантов и слушателей, а также развитие волевых качеств сотрудников благодаря занятиям, связанным с физическими нагрузками. Также освещены факты благоприятного воздействия на профессиональную деятельность в результате выполнения боевых приемов борьбы, выполняемых на учебных занятиях. Наряду с этим, необходимо отметить поддержание профессиональной работоспособности будущих сотрудников полиции простыми средствами служебно-прикладной физической подготовки при выполнении служебных задач при несении службы в ходе их профессиональной деятельности. Здесь же речь идет о важности развития и поддержания здорового образа жизни, подчеркивается целесообразность рационального распределения времени для дополнительных занятий физической культурой.

Abstract. This article discusses the issues of the formation of physical culture among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, the impact of sports training on the performance of official duties of cadets and trainees, as well as the development of strong-willed qualities of employees due to physical activities. The facts of a favorable impact on professional activity as a result of performing combat techniques of wrestling performed in training sessions are also highlighted. Along with this, it is necessary to note the maintenance of professional performance of future police officers by simple means of service-applied physical training when performing official tasks while serving in the course of their professional activities. Here we are talking about the importance of developing and maintaining a healthy lifestyle, the expediency of rational allocation of time for additional physical education is emphasized.

Ключевые слова: физическая подготовка; курсанты образовательных организаций МВД России; физическая культура.

Keywords: physical training; cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia; physical culture.

Формирование физической культуры в наше время является составной неотъемлемой частью и задачей культуры личности курсантов образовательных организаций МВД России. Решение этого вопроса возможно лишь при совокупности следующего:

Во-первых, систематический анализ практики. Под ним понимается постоянный анализ упражнений и их комплексов прошлого опыта и совершенствование на их основе новейших тренировок, которые могут способствовать правильному и эффективному занятию физической культурой.

Во-вторых, последовательное внедрение полученных результатов в учебный процесс.

Преподаватели зачастую обращают внимание на ряд оздоровительных задач, которые, можно сказать, относятся к увеличению или повышению уровня физической подготовки курсантов, ведь в их последующей профессиональной деятельности им довольно часто придется применять данные знания и умения на практике [1].

Важной проблемой, выявленной не так давно, необходимо назвать недооценку теоретических норм, которыми следует руководствоваться при занятии спортом. Например, чтобы правильно выполнить то или иное задание, необходимо знать теорию, которая даст знания о том, как, во-первых, правильно выполнить упражнение, и, во-вторых, не навредить своему здоровью и извлечь максимальную пользу от тренировки.

Решить ее можно следующими способами:

1. Увеличить количество часов и усилить преподавание теоретических разделов по дисциплине «Специальная физическая подготовка».
2. Возможно, ввести экзамен по физической подготовке с обязательным пунктом в форме теоретического вопроса.

Кафедра физического воспитания Казахской Национальной академии искусств имени Т. К. Жургенева предлагает постепенный переход к новейшим формам проведения данной дисциплины.

Ее суть заключается в том, что происходит работа по поиску эффективных методов и средств, которые связаны с применением обновленных учебных материалов. По этой причине преподавателю приходится вносить некоторые изменения в учебный план, которые касаются занятий, методов совершенствования подготовки, повышения уровня техники выполнения упражнений.

Физическая культура в целом обладает своими особенностями и влияет на состояние здоровья. Также она помогает выработать определенные качества. Это выносливость, сила, воля, терпеливость и многие другие, то есть, занимаясь физической подготовкой, человек не только получает пользу для организма, но и тренирует волевые особенности, которые могут повлиять на его жизнедеятельность, работу или учебу.

Необходимо отметить некоторые факты о спорте и его влиянии на здоровье человека [2]. Итак, спорт – это:

1. Во-первых, крепкие мышцы. Существуют такие тренировки, которые направлены на увеличение мышечной массы, но есть и обратное направление,

которое приводит к уменьшению мышц тела. Но в итоге все упражнения приводят к сильным и крепким телам, ведь они ускоряют поступление кислорода и благодаря этому клеточный метаболизм повышается.

2. Во-вторых, здоровая опорно-двигательная система. Нагрузки развивают ткани. В частности, костную и хрящевую. Кости становятся крепче, и уменьшается риск заболеваний, связанный с их хрупкостью.

3. В-третьих, здоровая дыхательная система. Спорт рационализирует функции дыхания и работу легких. Например, человеку трудно бегать. Но если он не поленился и будет уделять беговым упражнениям около 15 минут в день, то его организму будет легче воспринимать данные тренировки и со временем он сможет с легкостью преодолевать их.

4. В-четвертых, здоровая сердечно-сосудистая система. Это довольно важно, ведь спортивные занятия нормализуют кровяное давление, оживляет кровоток. Стоит отметить, что существуют специальный вид тренировок – кардиотренировки, которые направлены на укрепление сосудов и сердечной мышцы. Также, если регулярно заниматься ими, то это приведет к повышению выносливости, и что немаловажно, поможет привести тело в прекрасную форму.

5. Следующим пунктом можно назвать ускорение метаболизма. Обмен веществ – это совокупность химических реакций, которые происходят в организме. Он нацелен на передачу энергии в клеточные структуры. Людям, страдающим лишним весом, особенно важно увеличить процесс метаболизма, поэтому им необходимо заниматься спортом.

6. Предупреждение и борьба с ожирением. Это неоспоримый факт, ведь физические упражнения принимают участие в сжигании жира, так как во время занятий спортом сжигаются калории.

7. Укрепление иммунитета. Активность благоприятствует уничтожению вредных микробов. Их увеличение и размножение останавливается по причине повышения температуры во время тренировки. Также физические упражнения форсируют циркуляцию лимфы, поэтому иммунная система довольно быстро отвечает на появление вирусов и вредоносных бактерий.

8. Жизненная энергия. Когда человек занимается спортом, осуществляется приток кислорода во все органы человека, также и к головному мозгу. Благодаря этому мозг активизирует свою деятельность, что способствует улучшению настроения. Это происходит так: когда человек начинает занятия физической подготовкой, мозг принимает это как стресс, как борьбу с врагом. По причине этого он начинает выработку белка, который располагает защитным действием, а также действует как кнопка перезагрузки. Именно поэтому после спортивных занятий люди чувствуют легкость и ясность мыслей, а в итоге – чувство счастья. Следует отметить, что люди, ежедневно занимающиеся спортом, чувствуют себя лучше, чем те, которые не занимаются этим.

Можно сказать, что правильное выполнение упражнений на дисциплине «Специальная физическая подготовка» способствует избежать получение травм, ссадин, царапин и в целом получить вред здоровью [3].

Упражнения, тренировки, боевые приемы служат целенаправленному определению проблем, которые могут возникнуть в ходе выполнения служебных боевых задач, стоящих перед сотрудником органов внутренних дел. Например, боевые приемы борьбы помогают быстро сориентироваться в пространстве, вовремя ответить на сопротивление и задержать преступника, а также применить силу в установленных законом случаях, чтобы сохранить жизнь и здоровье не только себе, но и окружающим людям [4].

Физическая культура как социальное явление функционирует на протяжении всей истории человеческого общества. На состояние физической культуры как сферы общественной жизни оказывают влияние экономические отношения, политика и идеология, достижения науки, философии, искусства.

Курсанты зачастую не обладают необходимыми знаниями, чтобы осознанно и грамотно управлять своими физическими кондициями и здоровьем. Очевидно, что процесс физического воспитания в институте и в частности, реализация его здоровоостроительной функции должны быть направлены, прежде всего, на формирование знаний в области физической культуры как основы появления осознанных мотивов и потребностей в собственном строении двигательного самосовершенствования.

Определенные требования к физической подготовленности человека, своеобразные системы физического воспитания существуют с глубокой древности. В настоящее время возрастает роль физической культуры и спорта во всех сферах жизни общества, в том числе и в сфере образования [1].

Успехи высших учебных заведений в области образования во многом зависят от того, насколько активно и сознательно включены курсанты в образовательный процесс, от их отношения, в том числе к физическому воспитанию как к дисциплине, характеризующей стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности.

Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий морфофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию индивидуальности в процессе физического воспитания.

В связи с этим готовность к физическому самосовершенствованию и соревновательной деятельности является профессионально значимым качеством любого курсанта. Основными факторами влияющими на заинтересованность личности к занятиям физической культурой является мотивация и отношение с преподавателем.

Мотивация – это то, что побуждает человека к действию, заставляет вести себя определенным образом. Для побуждения курсантов к занятию физической культурой можно использовать как индивидуальную, так и коллективную мотивацию.

Коллективная мотивация – это определение одинаковых мотивов для группы людей (от 2-х человек). Здесь, как правило, ставка делается на команду. В процессе выполнения задачи группа становится более сплоченной, в результате чего каждый член группы чувствует на себе большую ответственность, старается сделать все, чтобы не подвести свою команду.

Чаще всего коллективная мотивация используется в игровых видах спорта, а также в видах спорта (отдельных дисциплинах), где предусмотрено взаимодействие

участников для достижения общей цели (например: эстафеты). Индивидуальная же мотивация – это мотивация одного человека, определение разных мотивов для каждого участника.

Следует отметить, что каждый курсант должен быть заинтересован в физическом воспитании и совершенствовании. Ему необходимо уделять время для совершенствования физической подготовки не только на занятиях по «Физической культуре», но и в свободное от учебы время, совершенствуя свои физические качества. Физическое самосовершенствование во внеурочное время создает благоприятные условия для всестороннего развития личного состава, решает задачу осознанного вовлечения курсантов в самостоятельные занятия физической культурой и спортом. В первую очередь, самостоятельные тренировки дисциплинируют человека как личность. Курсант должен понимать, что его будущая профессия так или иначе будет связана с постоянным движением, где нужно будет преодолевать преграды не только в физическом плане, но и в борьбе с преступными лицами.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры. Необходимо подчеркнуть важность преподавания дисциплины на уровне образовательных организаций МВД России для будущих сотрудников органов внутренних дел, ещё находящихся в статусе курсант, поскольку из-за занятий физической культурой повышается выносливость, сила, вырабатываются и закрепляются различные черты характера, например целеустремленность, воля, а они являются основополагающими для их профессиональной деятельности.

Литература

1. Баркалов С. Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 45-52. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42206218> (дата обращения 3.09.2022).

2. Алдошин А. В. Основные черты всесторонней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 129-131.

3. Кузнецов М. Б. Роль преподавателя физической подготовки в процессе социализации личности курсантов первых курсов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 107-110.

4. Герасимов И. В. Психофизическая тренировка в преодолении профессионального стресса сотрудников полиции [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 50-56. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39513958> (дата обращения 13.09.2022).

References

1. Barkalov S. N. Fizicheskaya podgotovka sotrudnikov organov vnutrennikh del: utochnenie ponyatij i konkretizatsiya zadach [Physical training of employees of internal affairs bodies: clarification of concepts and specification of tasks]. Nauka-2020 – Science-2020, 2019,

no. 8 (33), pp. 45-52. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42206218> (accessed 3.09.2022).

2. Aldoshin A. V. *Osnovnye cherty vsestoronney fizicheskoy podgotovki sotrud-nikov organov vnutrennikh del [The main features of comprehensive physical training of employees of internal affairs bodies]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanova, 2019, no. 3 (80), pp. 129-131.*

3. Kuznetsov M. B. *Rol' prepodavatelya fizicheskoy podgotovki v protsesse sotsiali-zatsii lichnosti kursantov pervykh kursov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [The role of a physical training teacher in the process of socialization of the personality of first-year cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanova, 2019, no. 2 (79), pp. 107-110.*

4. Gerasimov I. V. *Psikhofizicheskaya trenirovka v preodolenii professional'nogo stressa sotrudnikov politsii [Psychophysical training in overcoming professional stress of police officers]. Nauka-2020 – Science-2020, 2019, no. 7 (32), pp. 50-56. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39513958> (accessed 13.09.2022).*

УДК 796.819.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ ВОСПИТАНИЕ КУРСАНТОВ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ****PROFESSIONAL AND PERSONAL EDUCATION OF CADETS
IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS****Котова Екатерина Андреевна**

курсант

факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kotova Ekaterina Andreevna

cadet

faculty of investigators training

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 МВД 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 данной статье рассматриваются основные особенности формирования профессионально-личностного воспитания курсантов при проведении занятий по физической подготовке, а также проведён анализ и оценка существующей модели воспитания курсантов во время проведения учебных занятий. Излагаются взгляды на служебно-прикладную физическую подготовку и ее тесную взаимосвязь с профессиональным и личностным воспитанием курсантов и слушателей. Определяется несомненная важность служебно-прикладной физической подготовки сотрудников полиции, как одного из факторов формирования высококвалифицированного сотрудника ОВД. Изучается возможность рационального использования средств и методов скоростной, скоростно-силовой и силовой подготовки в многолетнем аспекте. Определена последовательность задач служебно-прикладной физической подготовки (СПФП), условий для качественной организации и проведения служебно-прикладной физической подготовки. Особое внимание акцентированно на методике проведения занятий физической подготовкой, во время которых оцениваются личные физические качества каждого курсанта, а именно: сила, скорость, выносливость, гибкость и ловкость.

Abstract. This article discusses the main features of the formation of professional and personal education of cadets during physical training classes, and also analyzes and evaluates

the existing model of cadets' education during training sessions. The views on service-applied physical training and its close relationship with the professional and personal education of cadets and students are presented. The undoubted importance of service-applied physical training of police officers is determined as one of the factors in the formation of a highly qualified police officer. The possibility of rational use of means and methods of speed, speed-strength and strength training in a long-term aspect is being studied. The sequence of SPFP tasks, conditions for high-quality organization and conduct of service-applied physical training has been determined. Particular attention is focused on the methodology of conducting physical training classes, during which the personal physical qualities of each cadet are evaluated, namely: strength, speed, endurance, flexibility and dexterity.

Ключевые слова: спорт, физическая подготовка; учебные занятия; курсант; тренировка; профессиональное и личностное воспитание; методика; физические качества характера; сотрудник органов внутренних дел (ОВД).

Keywords: sports; physical training; training sessions; cadet; training; professional and personal education; methodology; physical qualities of character; police officer.

Профессионально-личностное воспитание курсантов и слушателей в высших образовательных учреждениях Министерства внутренних дел (МВД) России посредством занятий физической подготовкой и спортом представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания и физического развития.

Служебно-прикладная физическая подготовка курсантов не только обеспечивает освоение ими двигательных навыков, но и развивает психологическую устойчивость и умение правильно реагировать в нестандартных условиях. Моделируя различные ситуации, с которыми курсанты могут столкнуться на практике, преподавательский состав кафедры физической подготовки и спорта учит правильно выбирать действия, которые наиболее эффективно смогут предотвратить неблагоприятные последствия. Таким образом, в конце обучения у выпускников должна быть сформирована специализированная компетенция, а также функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам этой деятельности [1, с. 103].

Физической подготовке курсантов отводится особое место в системе профессиональной подготовки. Как будущим практическим сотрудникам им жизненно необходимо освоить боевые приемы борьбы и специальные навыки для решения служебных задач.

Изучение сотрудниками служебно-прикладной физической подготовки необходимое условие в работе, так как без таких умений сотрудник не сможет качественно выполнять возложенные на него задачи. Важно отметить, что физическая подготовка, наряду с огневой, является «краеугольным камнем» всего процесса профессионального обучения и воспитания высококвалифицированного сотрудника органов внутренних дел. Исходя из этого, с целью оптимизации процесса обучения сотрудников органов внутренних дел (ОВД) уместно интенсифицировать работу служебно-боевого направления физической подготовки курсантов и слушателей

высших учебных заведений МВД России.

Служебно-боевая деятельность подразумевает под собой оперативно-служебную деятельность сотрудников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях. Несомненно, качественное выполнение поставленных перед сотрудником задач, а также выбор действий сотрудника в экстремальной ситуации зависит от уровня его служебно-боевой подготовленности [2, с. 95].

Вместе с тем, уровень освоения навыков и умений зависит, прежде всего, от общего состояния здоровья обучающегося, а также сопутствующих факторов, таких как: уровень работоспособности, сопротивляемость организма неблагоприятным условиям среды и так далее.

Общая физическая подготовка – это фундамент всей профессионально-прикладной физической подготовки курсантов. В ее рамках формируются последующие знания и умения организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, а также способность самостоятельно поддерживать необходимый для полноценной профессиональной деятельности уровень физической подготовленности [3, с. 42].

Наиболее распространенными средствами общей физической подготовки (ОФП), которые используются в процессе обучения, считаются естественные физические упражнения. К ним относятся: ходьба, бег, плавание, прыжки, лазание и так далее.

В нашем обществе немного людей, которые в жизни никогда не сталкивались с курсом общей физической подготовки. Основные упражнения курса ОФП, несмотря на свое длительное использование до сих пор остаются актуальными. Для служебной деятельности сотрудника ОВД хорошая физическая подготовка и углубленное овладение курсом боевых приемов борьбы выступают в качестве необходимого условия и первостепенного фактора эффективного и рационального решения оперативных и служебно-боевых задач.

Игровые виды спорта также имеют место в учебной программе курсантов. Позиция применения игр в образовательном процессе достаточно обоснована. Так, благодаря таким занятиям развивается находчивость, ловкость, а также курсант учится проявлять инициативу и брать ответственность за принятые решения.

Игровая форма проведения спортивных занятий является важной частью физической подготовки курсантов. В ходе игры участники постоянно взаимодействуют друг с другом, что способствует выработке коллективизма. А также в игре, помимо сотрудничества, немаловажным является соперничество игроков друг с другом. Игроки развивают умения быстро реагировать и принимать решения в сложившейся ситуации.

Для развития таких качеств как – сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, а также психологических – прежде всего, навыков эмоционально-волевой саморегуляции используются личные состязательные виды спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) или служебно-прикладная физическая подготовка (СП ФП) подразумевает избирательное воспитание тех двигательных способностей курсантов, которые обуславливают достижение успеха в изучении боевых приемов борьбы, а также конкретном виде спорта, и направлена на

развитие двигательных качеств в соответствии со специфическими требованиями служебной и соревновательной деятельности.

Основная функция СФП заключается в интенсификации режимов работы организма, это необходимо для формирования приспособительных реакций к специфическим условиям спортивной и соревновательной деятельности, а также приспособленности к повседневной работе в правоохранительных органах Российской Федерации [4, с. 39].

В процессе специальной физической подготовки решаются две основные задачи:

1. Повышение функциональных возможностей организма курсанта.
2. Активизация морфофункциональных перестроек организма, что в итоге способствует повышению адаптационных возможностей организма к конкретному виду спортивной деятельности.

Одним из важных разделов СФП является скоростно-силовая подготовка (ССП). К средствам ССП относятся упражнения, которые соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма; содержат тренирующее воздействие, способное повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает; обеспечивают необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства; воспитывают такие качества характера, как настойчивость или упорство в достижении поставленной цели, выдержка, силаволи, способность быстро принимать оптимальные решения в экстремальной ситуации.

Одним из путей повышения эффективности тренировочного процесса курсантов является рациональное использование средств и методов скоростной, скоростно-силовой и силовой подготовки в многолетнем аспекте.

Под скоростной, скоростно-силовой и силовой подготовкой понимается целенаправленное использование физических упражнений, которые характеризуются или большими величинами напряжения мышц, или высокой скоростью сокращения мышц, или сочетанием относительно высокой степени и длительности напряжения мышц с коротким периодом их расслабления.

Физическая подготовленность курсанта является условием и фактором эффективного решения им в будущей профессиональной деятельности широкого круга оперативно-служебных и служебно-боевых задач ОВД.

На занятиях по физической подготовке параллельно с развитием таких важных качеств характера, как сила, быстрота, ловкость и выносливость происходит нравственное и физическое совершенствование курсантов. Физическая подготовка, несомненно, повышает как социальную, так и профессиональную активность каждого курсанта конкретной образовательной организации МВД России. Занимаясь физической подготовкой, курсант удовлетворяет свои потребности в общении, игре, развлечениях, а также самовыражается посредством выполнения различных активных действий, которые происходят во время занятий по физической подготовке.

Если же говорить об основной цели физического воспитания курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, то она выступает в виде формирования у каждого из перечисленных выше лиц специальных навыков и умений,

которые будут способствовать улучшению состояния здоровья, а также помогать качественно и эффективно исполнять возложенные на них должностные обязанности [5, с. 112].

В ходе занятий физической подготовкой и спортом курсанты ведомственных вузов получают не только физические навыки, но и психофизиологические, которые также способствуют подготовке к службе в рядах органов внутренних дел.

Само по себе воспитание каких-либо физических качеств курсанта основывается на психосоматике, то есть постоянно желании преодолеть различные трудности, достигать новые высоты в спорте и совершенствовать свою физическую форму, уметь постоять за себя, защитить граждан, эффективно задержать правонарушителя, показав мастерство владения полученными навыками и способностями. Но для этого, необходимо постоянно уделять внимание своей физической форме, активнее работать на учебных и самостоятельных занятиях по физической подготовке, если быть точнее, то необходимо регулярно выполнять различные физические упражнения, систематически повторять и совершенствовать боевые приемы борьбы, что со временем приведет к закреплению полученных знаний и позволят улучшить навыки всех двигательных действий.

Как правило, курсанты поступают в ведомственные образовательные организации в возрасте 17-18 лет, когда образовательный порог (способность к эффективному освоению изученного материала) у человека еще хорошо развит, а это значит, что правильное построение занятий по физической подготовке может сформировать устойчивые навыки, которыми должен владеть каждый сотрудник правоохранительных органов. Здесь особенно важна роль преподавателя физической подготовки, который, используя личностно ориентированный подход, поможет курсанту в развитии профессионально значимых качеств характера.

Основным способом выполнения силовых нагрузок в процессе занятия физической подготовкой выступают физические упражнения, в рамках которых либо задействованы все категории мышц, либо же, наоборот, отдельная их часть. Сами по себе физические упражнения представляют собой совокупность различных движений, а также взаимосвязанную последовательность таких движений, которые служат постепенному физическому развитию организма обучающихся в образовательных организациях МВД России.

Также стоит отметить, что занятие спортом и физической подготовкой не только физически совершенствует курсантов МВД России, но и оказывает существенное психологическое воздействие, так, например, в каждой образовательной организации МВД России существуют строгие требования к соблюдению правил предупреждения травматизма, гигиены при занятии спортом, контроля за порядком в спортивных залах, а также коллективной и личной ответственности в случае нарушения обозначенных требований. Данные правила способствуют совершенствованию таких качеств характера, как чистоплотность, уважения чужого труда, коллективизм. Такие качества, безусловно, являются важными для каждого человека и позволят сотрудникам эффективнее выполнять возложенные на них задачи в ходе дальнейшего прохождения службы в органах внутренних дел.

Методика постоянных занятий физической подготовкой и спортом выстроена

таким образом, чтобы развитие основных навыков происходило постепенно, а систематическое оттачивание уже полученных навыков позволяло в дальнейшем совершенствовать свою физическую форму и навыки владения боевыми приемами борьбы. При этом такая методика, в первую очередь, направлена на достижение оптимальных условий для освоения и отработки новых навыков, которые помогут курсанту достойно нести службу, охранять общественный порядок и общественную безопасность нашего государства, а также сформируют соответствующие физические качества, необходимых сотруднику МВД России [6, с. 142].

Говоря о методике занятий физической подготовки и спортом, нельзя не отметить, что во время таких занятий оцениваются личные физические качества каждого курсанта, а именно: сила, скорость, выносливость, гибкость и ловкость. Данные качества постоянно совершенствуются при помощи определённых комплексов физических упражнений, таких как:

1. Силовые тренировки, то есть такие тренировки, в процессе которых у курсанта формируется способность преодолевать какое-либо внешнее сопротивление и противопоставлять ему свою мышечную силу;

2. Скоростные тренировки, а именно тренировки, которые направлены на оттачивание и увеличение количества выполняемых действий за установленный промежуток времени, как правило, в системе МВД России под такой тренировкой понимается выполнение нормативов по бегу за установленное время или выполнение других упражнений за соответствующее время;

3. Тренировки, направленные на формирование выносливости курсантов. Такие тренировки представляют собой бег на длинные дистанции и заключаются в том, чтобы сформировать у курсантов навыки, которые будут способствовать общей устойчивости организма к повышенным физическим нагрузкам в длительный временной период;

4. Физические упражнения, направленные на тренировку ловкости, то есть такие упражнения, которые позволяют освоить навык быстро и эффективно справляться с любой двигательной задачей;

5. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости курсантов, которые будут способствовать повышению качества двигательных действий, как при отработке боевых приёмов борьбы, так и при падении, выполнении беговых и иных физических упражнений, общей защищенности организма от получения травм.

Все вышеперечисленные тренировки и комплексы физических упражнений несут в себе цели всеобъемлющего и активного развития физических качеств и умений, которые необходимы каждому сотруднику правоохранительных органов. В процессе занятий по физической подготовке повышается и производительность курсантов за счет приобретения навыков противодействия утомляемости. Также они способствуют постоянному оттачиванию мастерства владения теми или иными навыками, полученными в ходе занятий, в том числе и боевыми приемами борьбы и помогают быстрому обучению и подготовке курсантов к плодотворной службе [7, с. 85].

Таким образом, существующая система профессионально-личностного воспитания в рамках занятий физической подготовкой и спортом является важным

элементом формирования будущих сотрудников правоохранительных органов, которые ежедневно будут сталкиваться с тяжелыми стрессовыми ситуациями, требующих принятия быстрых и чётких решений по охране общественного порядка и обеспечения общественной безопасности. Данная система показывает высокие результаты, что подтверждается регулярными призовыми местами в различных служебно-прикладных дисциплинах, низким уровнем совершения дисциплинарных проступков курсантами, способностью быстро и эффективно выполнить поставленные задачи в ходе прохождения службы в органах внутренних дел Российской Федерации.

Литература

1. Баркалов С. Н. Воспитательные аспекты учебных дисциплин в формировании опыта профессионального поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова*. 2019. № 2 (79). С. 102-105.
2. Алдошин А. В. Методика организации физической подготовки сотрудников ОВД на основе учета индивидуальных особенностей // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова*. 2018. № 1 (74). С. 93-96.
3. Баркалов С. Н. Место дисциплины «Физическая подготовка» в структуре образовательных программ, реализуемых вузами МВД России : конкретизация характеристики и принципов построения учебно-воспитательного процесса [Электронный ресурс] // *Наука-2020*. 2019. № 4 (29). С. 38-47. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39195657> (дата обращения 05.09.2022).
4. Герасимов И. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД к деятельности в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс] // *Автономия личности*. 2020. № 1 (21). С. 37-40. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42644156> (дата обращения 15.09.2022).
5. Моськин С. А. Использование средств физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2019. № 2 (79). С. 110-113.
6. Махов С. Ю. Боевые виды спорта в формировании психофизических качеств личности [Электронный ресурс] // *Наука-2020*. 2020. № 2 (38). С. 131-147. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42875294> (дата обращения 05.09.2022).
7. Кузнецов М. Б. Влияние физической подготовки на состояние здоровья и работоспособность сотрудников ОВД // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей*. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 84-88.

References

1. Barkalov S. N. Vospitatel'nye aspekty uchebnykh distsiplin v formirovanii opyta professional'nogo povedeniya kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Educational aspects of academic disciplines in the formation of the experience of professional behavior of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of*

Russia named after V. V. Lukyanov, 2019, no. 2 (79), pp. 102-105.

2. Aldoshin A. V. *Metodika organizatsii fizicheskoy podgotovki sotrudnikov OVD na osnove ucheta individual'nykh osobennostey [Methodology for organizing physical training of police officers based on individual characteristics]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuri-dicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018, no. 1 (74), pp. 93-96.*

3. Barkalov S. N. *Mesto distsipliny «Fizicheskaya podgotovka» v strukture obrazovatel'nykh programm, realizuemykh vuzami MVD Rossii : konkretizatsiya kharakteristiki i printsipov postroeniya uchebno-vospitatel'nogo protsessa [The place of the discipline "Physical training" in the structure of educational programs implemented by universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia: specification of the characteristics and principles of the educational process]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 4 (29), pp. 38-47.*

4. Gerasimov I. V. *Psikhologo-pedagogicheskie aspekty podgotovki kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD k deyatelnosti v ekstremal'nykh situatsiyakh [Psychological and pedagogical aspects of training cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs to work in extreme situations]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2020, no. 1 (21), pp. 37-40.*

5. Mos'kin S. A. *Ispol'zovanie sredstv fizicheskoy kul'tury i sporta v protsesse professional'noy podgotovki budushchikh sotrudnikov organov vnutrennikh del [The use of means of physical culture and sports in the process of professional training of future employees of internal affairs bodies]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanova, 2019, no. 2 (79), pp. 110-113.*

6. Makhov S. Yu. *Boevye vidy sporta v formirovanii psikhofizicheskikh kachestv lichnosti [Combat sports in the formation of psychophysical qualities of personality]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 2 (38), pp. 131-147.*

7. Kuznetsov M. B. *[The influence of physical training on the health and work capacity of the police department employees]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 84-88. (In Russia).*

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ
РУКОВОДИТЕЛЯ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ И ПУТИ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ**

**PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL COMPETENCE
OF THE HEAD OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES AND WAYS OF ITS FORMATION**

Животикова Наталья Михайловна

магистрант

Академия управления МВД России

г. Москва, Россия

Zhivotikova Natalia Mikhailovna

master

Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Moscow, 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 исследовании рассмотрена проблематика профессионально-педагогической компетентности руководителя органов внутренних дел в сфере индивидуально-стилевых особенностей руководства коллективом, особенностей личности руководителя органов внутренних дел в области коммуникации и организации деятельности, направленности личности руководителя, понимания и умения решать практически проблемы демотивации, а также стимулирования служебной деятельности подчиненных сотрудников.

Проведенное исследование позволило сделать некоторые практические выводы о сущности, структуре и критериях формирования профессионально-педагогической компетентности руководителя правоохранительных органов, выявить условия ее реализации и зависимость от мотивации служебной деятельности, а также подготовить предложения, необходимые для развития и формирования профессионально-педагогической компетентности руководителя органов внутренних дел. На основании исследования были разработаны этапы формирования педагогической компетентности, несомненно, начинаются и формируются в период прохождения службы в качестве подчиненного личного состава

Abstract. The study examines the problems of professional and pedagogical competence of the head of the internal affairs bodies in the field of individual stylistic features of team management, personality characteristics of the head of the internal affairs bodies in the field of communication and organization of activities, the orientation of the personality of the head, understanding and ability to solve practical problems of demotivation, as well as stimulating the

performance of subordinate employees.

The conducted research allowed us to draw some practical conclusions about the essence, structure and criteria for the formation of professional and pedagogical competence of the head of law enforcement agencies, to identify the conditions for its implementation and dependence on the motivation of official activity, as well as to prepare proposals necessary for the development and formation of professional and pedagogical competence of the head of internal affairs bodies. Based on the research, the stages of the formation of pedagogical competence were developed, undoubtedly begin and form during the period of service as subordinate personnel

Ключевые слова: органы внутренних дел; профессиональная компетентность; педагогическая компетентность; роль руководителя, результат.

Keywords: internal affairs bodies; professional competence; pedagogical competence; the role of the head, the result..

Развитие современного общества во всех сферах предусматривает изменение и внедрение новых стилей руководства в различных профессиях. Связано это, в первую очередь, с его политическими, экономическими и социально-психологическими особенностями. Стоит отметить, что данные изменения коснулись всей социальной сферы, в том числе, системы Министерства внутренних дел (МВД) России. Выявлено, что в практике служебной деятельности руководителей органов внутренних дел необходимы специальные навыки, обусловленные рядом причин (рис. 1).

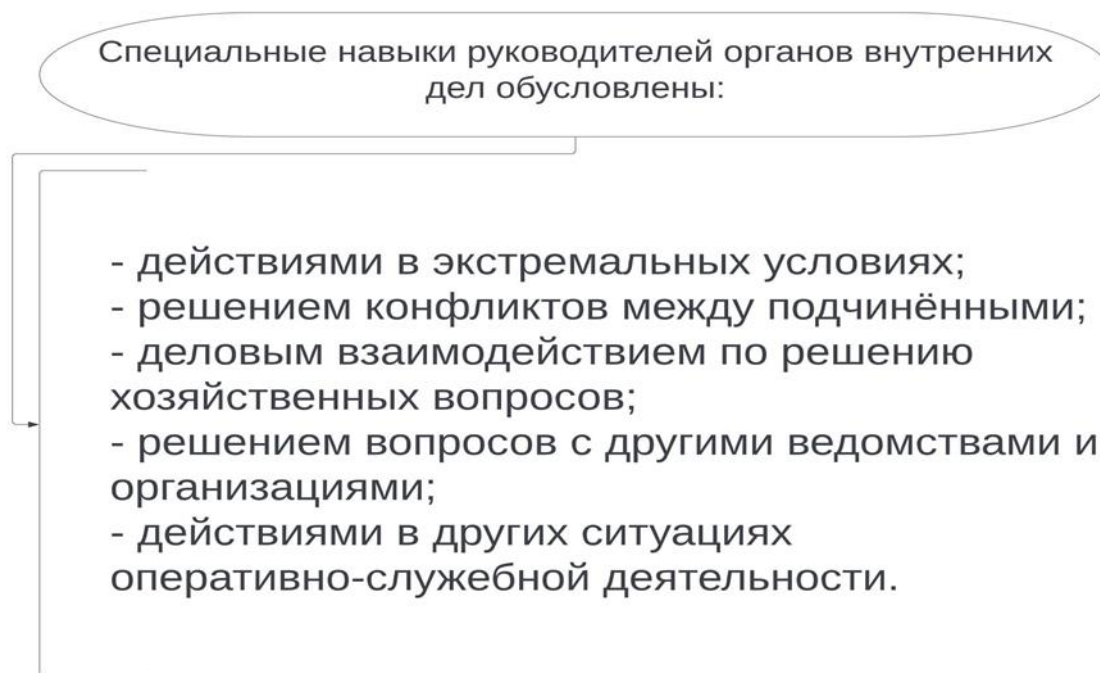


Рис. 1. Необходимость наличия у руководителя ОВД специальных навыков в профессиональной деятельности

Стоит отметить, что одну из главных ролей в системе МВД России и в управленческой деятельности занимает руководящая должность органов внутренних дел. Цель руководителя заключается не только в принятии решения, относящиеся к его профессиональной сфере, осуществлении подбора и расстановки кадров, но также

в изучении личности сотрудника, находящегося в его подчинении, его моральных и деловых качеств, что необходимо для правильной оценки потенциала сотрудника и его возможностей [1].

Важно отметить, что постоянно меняющиеся условия общественной жизни напрямую оказывают влияние на значимость правоохранительных органов в целом. Это указывает на расширение представлений о них, их руководителей, а также роли и содержания. Динамика развития общественной жизни предполагает и введение в управленческую деятельность новых механизмов управления, что существенно оказывает влияние и на формирование компетентности руководителей.

Отметим особую роль управленческой деятельности руководителя органов внутренних дел в условиях прогрессивных изменений в обществе и значимости правоохранительной деятельности. «В условиях современного мира граждане Российской Федерации ждут большей эффективности от всех уровней власти, от всех государственных ведомств, в том числе от правоохранительных», – заявил в своем выступлении на расширенном заседании Коллегии Министерства внутренних дел Российской Федерации 3 марта 2021 года Президент Российской Федерации В. В. Путин.

Это, безусловно, говорит о том, что достижение высоких результатов оперативно-служебной деятельности органов внутренних дел возможно при эффективном управлении. Деятельность, осуществляемая руководителями всех уровней, во многом зависит от индивидуально-стилевых особенностей руководства коллективом органа внутренних дел, коммуникативных и организаторских особенностей личности руководителя органов внутренних дел, направленности личности руководителя.

Проблема профессионально-педагогической компетентности (рис. 2) в наше время имеет немаловажное значение. Специфика данного элемента управления отражена в научных исследованиях и нормативных требованиях к управленческой деятельности и личности руководителя органов внутренних дел как управленца-профессионала [2].

Педагогическая компетентность руководителя органов внутренних дел - это характеристика его личности, отражающая уровень развития его способностей к педагогическому проектированию и реализации профессионального замысла, отвечающего запросам общества, его граждан, коллег и своим собственным в области саморазвития и самосовершенствования.

Рис. 2. Понятие педагогической компетентности руководителя органов внутренних дел [2]

Рассматривая педагогическую компетентность руководителя органов внутренних дел, необходимо выделить ее основные виды. Так, классификацию педагогической компетентности условно можно разделить на две группы:

- 1) компетенции, связанные с личной проработкой руководителя своих навыков;
- 2) компетенции, связанные с взаимодействием с личным составом.

В первую группу можно отнести когнитивно-педагогическую компетенцию, основным направлением которой является работа с формами и методами профилактической работы, а также оценочно-регулятивную, цель которой – умение грамотно оценивать и направлять педагогический аспект правоохранительной деятельности. Оценочно-регулятивная, по мнению различных специалистов, показывает уровень навыков, умений самого руководителя управлять своим поведением. Она включает в себя следующие методы: целеполагание, планирование, мобилизацию, устойчивую активность, оценку результатов.

Во вторую группу компетенций можно отнести коммуникативную и конструктивно-воспитательную. Умение грамотно и четко формулировать и излагать приказы, распоряжения, давать наставления своим подчиненным – составляет основу коммуникативной компетенции. Слаженное взаимодействие между руководителем и подчиненным, понимание друг друга также имеет большое значение при осуществлении руководства.

Наличие результатов в деятельности правоохранительных органов – показатель качественной работы не только сотрудников, но и их руководителя. Это говорит о том, что для осуществления руководства и получения результатов, необходимо сочетать все виды компетенций.

Профессиональные компетенции руководителя органов внутренних дел – это основные профессиональные способности, развивающиеся при осуществлении полноценной профессиональной деятельности с опорой на глубокое и всестороннее понимание и корректную интерпретацию условий, обстоятельств и особенностей, в которой она протекает, а также взаимопонимание с ее субъектами.

Рис.3. Понятие профессиональной компетенции руководителя органов внутренних дел [3]

В современных условиях в России на всех уровнях управления приобретает значимость повышение эффективности индивидуальной и коллективной служебной деятельности сотрудников государственных органов власти, в том числе, правоохранительных органов, что требует от руководящего состава глубокого понимания и умения решать на практике проблемы мотивации и стимулирования служебной деятельности своих сотрудников.

Одной из функций управления руководителя органов внутренних дел является мотивация. На современном этапе в научных публикациях и учебной литературе по системе управления органами внутренних дел эта функция недостаточно изучена и ее отсутствие в управленческом процессе не позволяет руководителям эффективно использовать человеческий фактор.

Изучение вопроса о профессиональной деятельности руководителя проводи-

лось нами поэтапно. В связи с этим, на первоначальном этапе, в целях систематизации имеющегося материала по изучаемой теме проводился сравнительный анализ научной литературы, нормативных и правовых актов. Изучены нормативные акты, монографические работы, относящиеся к теме исследования, статьи в периодической печати: социальной и психологической [4].

Мотивация в деятельности сотрудников правоохранительных органов имеет немаловажное значение. Актуальным оно является и потому, что к сотрудникам со стороны государства и общества предъявляются повышенные обязательства, связанные с охраной и защитой прав человека и гражданина.

Профессиональная мотивация - профессионально важные особенности мотивационной сферы личности, которые выступают внутренней предпосылкой успешности формирования профессионализма сотрудника органов внутренних дел, его профессионального роста, в том числе прошедшего путь от полицейского до руководителя органов внутренних дел.

Рис.4. Понятие профессиональной мотивации [4]

Так, стоит обратить внимание на то, что повышение благосостояния населения и общества в целом зависит, напрямую, от человеческого фактора. То, благодаря чему человек выполняет определенную работу ежедневно, и есть мотивация его поведения. Все это говорит, в первую очередь, о том, что деятельность руководителя ОВД – результат деятельности его мотивационной сферы. И показатель работы подчиненных руководителю сотрудников – один из наглядных примеров формирования у него профессиональной мотивации. Таким образом, результативная служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел может способствовать развитию и реализации намеченных целей [5].

На последующем этапе, нами было выявлено значение компетентности руководителя как важной составляющей его профессиональной деятельности, а также типичные ошибки при общении руководителя со своими подчиненными, которые оказывают существенное негативное влияние на формирование и развитие его навыков в области руководства и взаимоотношений между сотрудниками в целом. На данном этапе также выявлялись ситуации, способствующие формированию профессионально-педагогической компетентности руководителя органа внутренних дел.

Нами было осуществлено наблюдение за процессом взаимодействия руководителя органа внутренних дел и его подчиненных сотрудников в рамках эмпирического исследования, исследовательские беседы с сотрудниками и руководителями органов внутренних дел, тестовые методики.

Этапы формирования педагогической компетентности, несомненно, начинаются и формируются в период прохождения службы в качестве подчиненного личного состава. Сотрудник перенимает опыт своего руководителя, и уже на базе имеющихся знаний и внедрения новизны в управленческую деятельность осуществляет

дальнейшее руководство. Но, как правило, всякого рода управленческая деятельность проходит одни и те же стадии, что говорит о структурности и упорядоченности в данной системе.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что важным в деятельности руководителей является слаженность и упорядоченность его действий. Педагогическая компетентность руководителя должна отражать его умения, навыки и показывать его профессиональный уровень. При этом в деятельности руководителя немаловажной должна быть и мотивация, являющаяся надежным признаком успешности выполнения конкретных задач. Все это позволило предложить рекомендацию руководителю органа внутренних дел разработать поэтапную стратегию по применению психолого-педагогических компетенций управления подчиненным коллективом.

Литература

1. Курбатова О. В. Профессионально-педагогическая компетентность сотрудников органов внутренних дел // Вестник экономической безопасности. 2019. № 4. С. 322-327.
2. Чернаков В. О. Индивидуальная воспитательная работа как средство формирования и развития социальных качеств личности сотрудника полиции в современных условиях // Проблемы правоохранительной деятельности. 2018. № 3. С. 45-48.
3. Вызулин Е. А. Профессионально-этические ценности в структуре профессионально-этической культуры сотрудников органов внутренних дел // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2019. № 3. С. 41-51.
4. Душкин А. С., Злоказов К. В. Психологическое консультирование руководителей органов внутренних дел по вопросам эффективного управления служебным коллективом // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2019. № 3 (83). С. 204-214.
5. Гиздатова Т. Ю. Возможности организационно-психологического консультирования руководителей органов внутренних дел в решении задач регуляции служебного поведения подчиненных // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2019. Т. 8. № 4. С. 31-38.

References

1. Kurbatova O. V. Professional'no-pedagogicheskaya kompetentnost' sotrudnikov organov vnutrennikh del [Professional and pedagogical competence of employees of internal affairs bodies]. Vestnik ekonomicheskoy bezopasnosti - Bulletin of Economic security, 2019, no. 4, pp. 322-327.
2. Chernakov V. O. . Individual'naya vospitatel'naya rabota kak sredstvo formirovaniya i razvitiya sotsial'nykh kachestv lichnosti sotrudnika politsii v sovremennykh usloviyakh [Individual educational work as a means of shaping and developing the social qualities of a police officer's personality in modern conditions]. Problemy pravookhranitel'noy deyatelnosti - Problems of law enforcement, 2018, no. 3, pp. 45-48.
3. Vyzulin E. A. Professional'no-eticheskie tsennosti v strukture professional'no-eticheskoy kul'tury sotrudnikov organov vnutrennikh del [Professional and ethical values in the structure of professional and ethical culture of employees of internal affairs bodies]. Vestnik po

pedagogike i psikhologii Yuzhnoy Sibiri - Bulletin on pedagogy and psychology of Southern Siberia, 2019, no. 3, pp. 41-51.

4. Dushkin A. S., Zlokazov K. V. *Psikhologicheskoe konsul'tirovanie rukovoditeley organov vnutrennikh del po voprosam effektivnogo upravleniya sluzhebnyim kollektivom [Psychological counseling of heads of internal affairs bodies on issues of effective management of the office staff]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii - Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2019, no. 3 (83), pp. 204-214.*

5. Gizdatova T. Yu. *Vozmozhnosti organizatsionno-psikhologicheskogo konsul'tirovaniya rukovoditeley organov vnutrennikh del v reshenii zadach regulyatsii sluzhebno go povedeniya podchinennykh [Possibilities of organizational and psychological counseling of heads of internal affairs bodies in solving problems of regulation of official behavior of subordinates]. Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya - Bulletin of the South Ural State University. Series: Psychology, 2019, vol. 8, no. 4, pp. 31-38.*

**РЕАБИЛИТАЦИЯ СОТРУДНИКОВ МВД ПОСЛЕ ТРАВМ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**REHABILITATION OF MIA EMPLOYEES AFTER INJURIES
WITH THE USE OF MEANS OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE**

Кугно Эдуард Эдуардович

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

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

Kugno Eduard Eduardovich

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

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

Струганов Владислав Сергеевич

студент

Агрономический факультет

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

Struganov Vladislav Sergeevich

student

Faculty of Agronomy

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

Струганов Сергей Михайлович

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки*

*Восточно-Сибирский институт 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*

Аннотация. В статье поднимается актуальная проблема, связанная с тенденцией повышения уровня травматизма среди сотрудников МВД России в процессе исполнения ими своих служебных обязанностей. Данная ситуация ведет к временному ограничению рабочей деятельности служащих накладывая дополнительную нагрузку на весь коллектив (подразделение, отдел и так далее). В сложившейся ситуации необходима быстрая реабилитация для полного восстановления всех функций организма и двигательных способностей сотрудника. Наиболее эффективным методом восстановления в большинстве случаев после полученных травм является лечебная физическая культура.

тура (ЛФК). Специальная комплексная методика физических упражнений, в рамках ЛФК, помогает быстрее восстановить утраченные функции и вернуть трудоспособность организма.

Abstract. The article raises an urgent problem related to the trend of increasing the level of injuries among employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the process of performing their official duties. This situation leads to a temporary limitation of the work activities of employees, imposing an additional burden on the entire team (subdivision, department, etc.). In this situation, rapid rehabilitation is necessary to fully restore all body functions and the employee's motor abilities. The most effective method of recovery in most cases after injuries is therapeutic physical culture (exercise therapy). A special complex method of physical exercises, within the framework of exercise therapy, helps to quickly restore lost functions and restore the body's ability to work.

Ключевые слова: лечебная физическая культура травма; сотрудник МВД России; физические упражнения; реабилитация; физическая нагрузка; восстановление организма.

Keywords: therapeutic physical culture trauma; employee of the Ministry of Internal Affairs of Russia; physical exercises; rehabilitation; physical activity; recovery of the body.

Сотрудники Министерства внутренних дел (МВД) часто подвергаются большим физическим нагрузкам при исполнении служебных обязанностей. Их профессиональная деятельность в особых случаях носит экстремальный характер и требует проявления разнообразных физических качеств, что может привести к травматизму и вследствие этого к временной нетрудоспособности. Статистика за последние годы показывает на рост числа сотрудников МВД, получивших травмы и ранения при исполнении служебных обязанностей (рис. 1) [1].

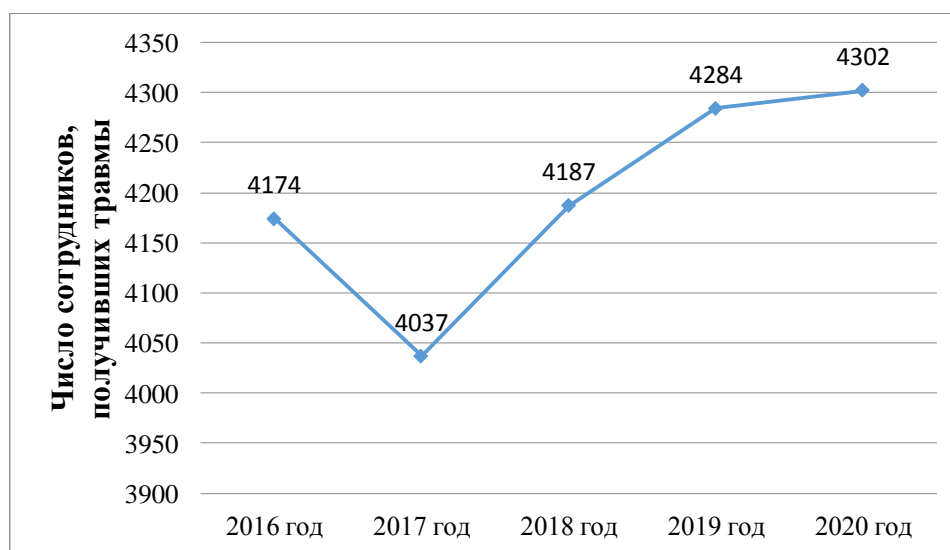


Рис. 1. Травматизм среди сотрудников МВД с 2016 по 2020 годы

Большинство травм приходится на сотрудников патрульно-постовой службы, уголовного розыска, участковой полиции, следствия, управления борьбы с экономическими преступлениями и организованной преступностью.

При травмах наблюдаются нарушения опорно-двигательного аппарата, дыха-

тельной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. В таких случаях требуется скорейшая реабилитация для дальнейшего успешного несения службы. Сотрудники МВД получают травмы, при которых противопоказаны привычные физические нагрузки. Для этого им показана лечебная физическая культура. Она является одним из наиболее эффективных методов реабилитации и оздоровления организма. Совокупность различных методик и упражнений, индивидуально подобранных, позволяет выздороветь и укрепить организм в целом. Последствия травм проходят намного быстрее, так как организм адаптируется за счет нагрузок, мягких, безвредных, но достаточно интенсивных, и происходит ускорение восстановительных процессов.

Лечебная физическая культура – медицинская дисциплина, в основе которой лежит воздействие на организм человека с помощью комплекса физических упражнений в лечебных, профилактических и реабилитационных целях после заболеваний и травм. Средства физической культуры восстанавливают здоровье, функциональные возможности организма и трудоспособность.

Физические упражнения благотворно действуют на организм. Тонизирующий эффект заключается в стимуляции моторно-висцеральных рефлексов. Усиливается афферентная импульсация проприорецепторов, и в нейронах двигательного анализатора активизируется метаболизм, в результате повышается трофическое влияние центральной нервной системы (ЦНС) на организм в целом [2, с. 28]. При регулярных занятиях физическими упражнениями улучшается функционирование сердечно-сосудистой системы. При мышечной работе увеличивается объем циркулирующей крови (ОЦК), вследствие этого улучшается питание, и как результат сократительная функция миокарда возрастает; активизируется регионарный кровоток, и усиливаются окислительно-восстановительные процессы в миокарде. При систематическом применении физических упражнений повышается адаптация организма к меняющимся условиям внешней среды (в частности, к физическим нагрузкам), возрастает функциональная способность опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы и кровообращения. Регулярные тренировки значительно улучшают работоспособность больных. Лечебная физкультура (ЛФК) стимулирует положительное влияние нагрузок на эмоциональную сферу больного [3, с. 143].

Правильно подобранные упражнения ЛФК после травм и перенесенных заболеваний активизируют обменные процессы, и процесс реабилитации проходит более эффективно. Лечебная физкультура основана на биологической потребности организма человека к движению. ЛФК как метод лечения назначается после установления клинического диагноза.

Средства лечебной физкультуры:

- физические упражнения;
- массаж;
- двигательный режим больного в стационаре;
- естественные факторы природы (солнце, воздух, вода);
- трудотерапия и механотерапия.

При составлении комплекса физических упражнений учитывают следующие принципы:

- адекватность нагрузки функциональному состоянию здорового или

больного;

- постепенное увеличение и снижение нагрузки в комплексе упражнений, с максимумом в середине занятия;
- рассеивание физической нагрузки (чередование вовлечения в работу различных мышечных групп).

При назначении ЛФК учитывают основное заболевание, осложнения сопутствующие, пол, возраст и толерантность к физической нагрузке. Наличие болей при выполнении упражнений нарушает нервную регуляцию, изменяет нагрузку и может вызвать скованность движений. При максимальных напряжениях быстро нарастает утомление и кислородное голодание. Отрицательное влияние на организм оказывает задержка дыхания. Принцип рассеивания нагрузки с чередованием различных мышечных групп позволяет подобрать оптимальную нагрузку. Начинают выполнение физических упражнений по принципу от простых к сложным двигательным действиям. Постепенность нарастания физической нагрузки в процессе лечения обеспечивает адекватность тренирующего воздействия.

Чтобы проследить, насколько эффективно влияет лечебная физкультура на восстановление организма, было проведено исследование на базе госпиталя ФКУЗ «МСЧ МВД России по Иркутской области». Под наблюдением находилась группа пациентов с травматическими повреждениями опорно-двигательного аппарата. В исследовании участвовало 20 человек в возрасте 30-45 лет. Среди них были сформированы группы наблюдения:

- экспериментальная группа (10 человек), получавшая консервативное лечение и занятия с инструктором по лечебной физкультуре;
- контрольная группа (10 человек), получавшая только консервативное лечение.

Медицинская реабилитация пациентов требовала особого комплексного подхода. Необходимо было устранить посттравматические отеки конечностей, контрактуры, восстановить мышечную силу. Для экспериментальной группы проводилась лечебная физкультура, которая была направлена на укрепление костей, мышц и суставов, которая осуществлялась в три периода (табл. 1).

Таблица 1

Задачи и методика лечебной гимнастики
в разные периоды реабилитации

№	Период	Задачи ЛФК	Лечебная гимнастика
1	Иммобилизационный	<ul style="list-style-type: none"> – Повышение тонуса организма, – улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем, – стимуляция процессов репарации, – формирование временных компенсаторных движений 	Общеукрепляющие упражнения, изометрическая гимнастика
2	Постиммобилизационный	<ul style="list-style-type: none"> – Восстановление активной подвижности в суставах, – адаптация к возрастающим физическим нагрузкам 	Специальные упражнения в чередовании с дыхательными и общеукрепляющими

По окончании испытательного периода у экспериментальной группы наблюдалось больше положительных результатов по сравнению с контрольной группой (табл. 2). Улучшения наблюдались уже в конце 1-й недели лечения. Отмечалось уменьшение и полное исчезновение болевого синдрома на 5-7 дней раньше, чем у контрольной группы. Также восстановилась мышечная сила, повысилась активность движений в суставах и общих, улучшилось самочувствие, и наблюдался позитивный настрой. У пациентов экспериментальной группы повысилась переносимость нагрузок, что говорит о скорейшем возвращении к трудоспособности.

Таблица 2

**Сравнительный анализ показателей восстановления
в экспериментальной и контрольной группах**

Показатели восстановления	Экспериментальная группа, % (кол-во)	Контрольная группа, % (кол-во)
Снижение болевых ощущений	100% (10)	50% (5)
Увеличение мышечной силы	80% (8)	20% (2)
Увеличение подвижности в суставах	90% (9)	20% (2)
Увеличение объема общих движений	90% (9)	30% (3)
Улучшение общего состояния	90% (9)	30% (3)
Улучшение настроения	70% (7)	20% (2)

Большинство пациентов (9 из 10 человек) экспериментальной группы после курса реабилитации восстановили объём движений в полной мере, в то время как в контрольной сохранялись двигательные ограничения больше чем у половины пациентов. Эффективность комплексного лечения с применением методик лечебной физкультуры составила 90%. С помощью ЛФК восстановилось физическое здоровье пациентов госпиталя МСЧ МВД России г. Иркутска, а также это повлияло на психологическую и социальную реабилитацию.

Таким образом, лечебная физкультура в комплексе реабилитационных мероприятий после травм у сотрудников МВД России достаточно благотворно и эффективно отражается на состоянии их здоровья, способствуя быстрому восстановлению утраченных двигательных функций. Индивидуальный подход к каждому отдельно помогает планировать физические нагрузки с учетом различных заболеваний, травм, физической подготовленности и реакции организма на выполнение физических нагрузок, которые помогают сотрудникам за короткое время восстановиться и вернуться к исполнению своих служебных обязанностей.

Литература

1. *Состояние преступности в Российской Федерации // Министерство внутренних дел Российской Федерации [сайт]. URL: <https://мвд.рф> (дата обращения: 15.09.2022).*
2. *Лечебная гимнастика для лиц с варикозным расширением вен нижних конечностей, осложненным тромбофлебитом подкожных вен / И. Н. Калинина [и др.] // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2010. № 11 (83). С. 25–32.*
3. *Насибуллина Е. Р., Дронина О. А. Роль лечебной физической культуры в лечении*

синдрома хронической усталости // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Материалы региональной конференции (г. Иркутск, 29 ноября 2019 г.). Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2019. С. 141–145.

References

1. *Sostoyanie prestupnosti v Rossiyskoy Federatsii [The state of crime in the Russian Federation]*. Available at: <https://мвд.рф> (accessed: 15.09.2022).
2. Kalinina I. N. et al. *Lechebnaya gimnastika dlya lits s varikoznym rasshireniem ven niznikh konech-nostey, oslozhnennym tromboflebitom podkozhnykh ven [Therapeutic gymnastics for persons with varicose veins of the lower extremities, complicated by thrombophlebitis of subcutaneous veins]*. *Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina - Physical therapy and sports medicine*, 2010, no. 11 (83), pp. 25-32.
3. Nasibullina E. R., Dronina O. A. [The role of therapeutic physical culture in the treatment of chronic fatigue syndrome]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v strukture professional'nogo obrazovaniya: retrospektiva, real'nost' i budushchee. Materialy regional'noy konferentsii (g. Irkutsk, 29 noyabrya 2019 g.) [Physical culture and sport in the structure of vocational education: retrospective, reality and the future. Materials of the regional conference (Irkutsk, November 29, 2019)]*. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2019, pp. 141-145. (In Russia).

**МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**METHODS OF PHYSICAL EDUCATION USED IN THE TRAINING OF CADETS
OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS**

Кулакова Анна Васильевна

курсант

факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kulakova Anna Vasilyevna

cadet

faculty of investigator training

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 МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Moskin Sergey Alexandrovich

senior lecturer

department of physical training and sports

Oryol Law Institute

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

Orel, Russia

Аннотация. В статье особое внимание уделяется разработанным методам физического воспитания, используемым при подготовке курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел, исследуется специфика каждого отдельно взятого метода во всем многообразии уже состоявшейся системы методов физического воспитания. А именно отмечаются особенности существующих методов физического воспитания — специфических и общепедагогических, а также их подвидов. Отсутствие использования вышеуказанных устоявшихся в практической деятельности методов в процессе осуществления физического воспитания курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел, приведет к неполноценному развитию навыков применения боевых приёмов борьбы и других физических умений, которые, безусловно, будут необходимы при осуществлении служебных обязанностей сотрудниками внутренних дел, что и обуславливает важность данных методов. Исследуемая тема актуальна в настоящий момент и будет оставаться актуальной на протяжении большого периода времени, это обусловлено тем, что ежегодно проводится ряд испытаний, успешное прохождение которых открывает возможность юным абитуриентам стать курсантами образовательных организаций Министерства внутренних дел, в этой связи у преподавателей по физической подготовке вновь возникает необходимость по физическому воспитанию новых курсантов.

Abstract. *In the article, special attention is paid to the developed methods of physical education used in the preparation of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs, the specificity of each individual method is studied in all the diversity of the system of methods of physical education that has already taken place. Namely, the features of the existing methods of physical education are noted - specific and general pedagogical, as well as their subspecies. The lack of use of the above well-established methods in practice in the process of physical education of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs will lead to inadequate development of skills in the use of combat fighting techniques and other physical skills, which, of course, will be necessary in the performance of official duties by internal affairs officers, which determines the importance of these methods. The topic under study is relevant at the moment and will remain relevant for a long period of time, this is due to the fact that a number of tests are conducted annually, the successful completion of which opens up the opportunity for young applicants to become cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs, in this regard, physical training teachers again there is a need for physical education of new cadets.*

Ключевые слова: *методы; курсанты; физические; физическое воспитание; физическая подготовка.*

Keywords: *methods, cadets, physical, physical education, physical training.*

У курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел (далее МВД) в качестве осуществления физического воспитания на протяжении всего периода обучения вырабатывают навыки применения физической силы, боевых приемов борьбы, способствующих решению их профессиональных задач.

Приобретение вышеупомянутых навыков производится на занятиях по служебно-прикладной физической подготовке, а также посредством самостоятельных занятий, которые проводят курсанты в свободное от учебы время. Если привычные занятия по физической подготовке в основном поддерживают уровень физической подготовки, то самостоятельные занятия позволяют в разы увеличить прежние результаты, сократить время на выполнение норматива, отсюда и вытекает важность самостоятельных спортивных занятий.

Одной из задач физической подготовки сотрудников полиции является овладение ими арсеналом боевых приемов борьбы для успешного проведения силового задержания правонарушителей в различных условиях [1].

Владение сотрудниками полиции в совершенстве боевыми приемами борьбы является весомым преимуществом и эффективным средством противодействия преступности [2].

Разнообразие решаемых в процессе служебной деятельности профессиональных задач предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности сотрудников полиции [3].

Для того, чтобы профессиональная готовность курсанта достигла определенного, заданного квалификационными требованиями уровня, на каждом занятии по физической подготовке он должен получать определенное положительное развитие уже достигнутой степени профессиональной готовности [4].

В этой связи с курсантами образовательных организаций МВД еженедельно, в соответствии с выделенным количеством учебных часов, проводятся занятия по

физической подготовке, на которых преподавателями ведется работа с курсантами, направленная на усвоение ими определенных навыков и умений, без которых работа в органах внутренних дел представляется невозможной. Именно так и осуществляется физическое воспитание.

Преподавателю необходимо подбирать очередные физические упражнения с изменением интенсивности нагрузки, что позволит курсантам развить один из важных навыков – умение быстро переключать один мышечный режим на другой.

Физическое воспитание выступает основой успешного физического развития курсанта и его физической подготовленности, следовательно, оно необходимо в каждой образовательной организации МВД.

Многолетний опыт показывает, что физическое воспитание выступает источником не только физического, но и умственного развития. Оно оказывает всестороннее развитие личности, что позволяет курсанту развивать в себе положительные черты характера, необходимые при выполнении служебных обязанностей.

Эффективность физического воспитания, как и любого другого педагогического процесса напрямую зависит от используемого в данном процессе метода.

Физическое воспитание базируется на способах применения разработанных и широко известных физических упражнений, которые в свою очередь называются методами физического воспитания. Иногда понятие «метод» в данном контексте заменяют понятием «тренировка», что является правильным.

Такие методы подразделяются на две группы — специфические и общепедагогические.

Специфические методы предназначены лишь для процесса физического воспитания, в то время как общепедагогические применяются на всех стадиях физического обучения и воспитания.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Данные методы направлены на решение определённого круга задач, подразумевающих под собой овладение техникой выполнения физических упражнений, а также воспитание физических качеств, которые влияют на эффективность выполнения упражнений.

Природа метода строго регламентированного упражнения кроется в том, что каждое выполняемое курсантами упражнение имеет заранее обусловленную форму, строго установленный объем нагрузки, программу выполняемых упражнений, включающую в себя необходимый состав выполняемых курсантами движений, их порядок и так далее, а также время на отдых между частями нагрузки, что изначально определяется соответствующим регламентом или иной документацией.

Такой метод призван создать оптимальные условия выполнения новых физических умений и точно определённое направление воздействия на развитие физических способностей организма.

Метод строго регламентированного упражнения имеет большое количество ва-

риантов, выбор которого зависит от выбранного преподавателем содержания занятия.

В зависимости от содержания занятия по физической подготовке, этапов подготовки курсантов возможно использование различных подходов методов упражнения.

Игровой метод заключается в том, что двигательная деятельность курсантов формируется за счет следования условиям и правилам выбранной для обучающихся игры.

Особенностями данного метода являются выработка физических навыков и умений в тесном взаимодействии с командой в процессе игры, а не изолированно друг от друга, каждая игра направлена на развитие своих конкретных физических качеств, наличие элементов соперничества, формирование нравственных качеств в процессе командной игры: чувство взаимопомощи по отношению к своим товарищам, дисциплинированность и так далее, формирование физической заинтересованности.

Зачастую игровой метод связывают с всевозможными спортивными играми, что является не совсем верным, в силу того, что игра выходит за рамки физического воспитания.

Соревновательный метод заключается в выполнении упражнений в соревновательной форме, он применяется при решении всевозможных педагогических задач.

Данный метод, в основе которого лежит соревновательный процесс, повышает уровень физической подготовки курсантов, так как требует проявления максимальных усилий.

Вышеназванный метод отличается от предыдущих, так как он предоставляет преподавателю возможность обозначить повышенные требования к выполняемому курсантами упражнению, тем самым обучающиеся развиваются в наибольшей степени.

Соревновательный метод стимулирует развитие двигательных способностей организма и определяет уровень их развития, оказывает содействие в прививании волевых качеств курсанта. Обычно он применяется при выполнении курсантами образовательных организаций МВД наиболее сложных заданий.

Использование общепедагогических методов физического воспитания курсантов зависит от подготовки курсантов, их возраста, курса их обучения, наличия материально-технической базы в конкретной образовательной организации МВД.

К общепедагогическим методам относят:

- 1) словесные методы ;
- 2) методы наглядного воздействия.

Словесные методы заключаются в использовании преподавателем слова, как регулятора протекания занятия по физической подготовке, с помощью слова он ставит перед курсантами необходимые для выполнения задачи, управляет их деятельностью на занятии, оценивает работу каждого курсанта по окончании занятия по физической подготовке, а именно комментируют определенные действия курсанта, при необходимости делает замечание, оказывает воспитательное воздействие, путем дачи команд, распоряжений, указаний, подбирая при этом соответствующий

тон, тембр голоса.

Данный метод имеет огромную важность, так как с помощью предложений в целом происходит взаимодействие преподавателя и курсантов. Слово является инструментом, оказывающим властное влияние на обучающихся в образовательных организациях МВД, к примеру команда преподавателя по служебно-прикладной физической подготовке, требующая обязательного ее исполнения курсантами.

Методы обеспечения наглядности заключаются в восприятии курсантами выполняемого физического упражнения.

Используя такие методы, преподаватель или его помощник на собственном примере показывает курсантам правильность выполнения физического задания, применение специализированной техники выполнения, характерной как для всех, так и для отдельно взятого упражнения, при этом, требуется обеспечение оптимальных условий наблюдения курсантами за действиями преподавателя — соответствующее расстояние и удобное положение.

Показ преподавателем выполнения физического упражнения можно чередовать с показом видеофильмов, в которых также демонстрируется техника выполнения конкретного физического задания.

Преподавателю представляется возможным замедление видеофильма, поставка на паузу и комментирование конкретной сложившейся на видеоролике ситуации, что является удобным как для преподавателя, так и для курсантов, которые могут заострить свое внимание на остановленный момент, тем самым лучше усвоить разбираемое упражнение.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что физическое воспитание курсантов образовательных организаций МВД является сложным и в то же время важным процессом, требующим использования своих приёмов, способов, то есть методов физического воспитания.

При подготовке к проведению учебного занятия по служебно-прикладной физической подготовке в образовательной организации МВД преподавателю необходимо выбирать присущие конкретному занятию методы, заранее определить структуру проводимого занятия в целях усиления мотивационной и воспитательной функции.

Следует отметить, что в отдельности выбор конкретного метода не даст необходимого результата, важно использовать данные методы в сочетании для полной реализации поставленных задач физического воспитания.

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. 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.

3. Герасимов И. В., Моськин С. А., Подрезов И. Н. Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников полиции [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 73-76. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samostoyatelnye-zanyatiya-v-sisteme-podgotovki-sotrudnikov-politsii> (дата обращения: 26.09.2022).

4. 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.

References

1. Barkalov S. N., Flusov E. V. Metodicheskie podkhody k obucheniyu sotrudnikov patrol'no-postovoy sluzhby politsii vzaimodeystviyu pri silovom zaderzhanii pravonarushitelya [Methodological approaches to training officers of the patrol and post service of the police to interact during the forcible detention of a violator]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Proceedings of Tula State University. Physical culture. Sport, 2018, no. 3, pp. 8-12.

2. Struganov S. M., Ukrainsky S. V., Barkalov S. N. Metodika obucheniya broskovoy tekhnike kursantov (slushateley) obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke [Methods of teaching throwing techniques to cadets (listeners) of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia at physical training classes]. Vestnik Krasnodarskogo universiteta MVD Rossii - Bulletin of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2019, no. 3 (45), pp. 108-111.

3. Gerasimov I. V., Mos'kin S. A., Podrezov I. N. Samostoyatel'nye zanyatiya v sisteme podgotovki sotrudnikov politsii [Independent studies in the system of training police officers]. Nauka-2020, 2016, no. 4 (10). Available at : <https://cyberleninka.ru/article/n/samostoyatelnye-zanyatiya-v-sisteme-podgotovki-sotrudnikov-politsii> (accessed: 26.09.2022).

4. Gerasimov I. V., Aldoshin A. V. Fizicheskaya podgotovka i sport kak vazhneyshie elementy professional'noy gotovnosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy sistemy MVD Rossii [Physical training and sports as the most important elements of professional readiness of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2014, no. 6, pp. 673-673.

ТАКТИКА И МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

TACTICS AND METHODS OF PERFORMING PHYSICAL EXERCISES IN FIRE TRAINING

Иноземцев Сергей Валерьевич

преподаватель

кафедры 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

internal affairs bodies in special conditions

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

Orel, Russia

Аннотация. В любом виде спорта к организму спортсмена предъявляются высокие требования, именно поэтому физическая подготовка является одним из ключевых компонентов любого тренировочного процесса, исключением не являются и спортсмены-стрелки. При выполнении разного рода физических упражнений от спортсмена требуется правильное использование возможностей своего организма не в ущерб своему здоровью, именно поэтому спортсмену следует технически грамотно выполнять упражнения при подготовке к занятиям по огневой подготовке. Ведь от состояния здоровья стрелка зависит не только правильное и качественное функционирование всех систем его организма, но и стабильные тренировки, и успешные выступления на соревнованиях.

Abstract. In any kind of sport, high demands are placed on the athlete's body, which is why physical fitness is one of the key components of any training process, and shooting athletes are no exception. When performing various kinds of physical exercises, an athlete is required to properly use the capabilities of his body without compromising his health, which is why an athlete should technically competently perform exercises in preparation for fire training classes. After all, not only the correct and high-quality functioning of all systems of his body depends on the health of the shooter, but also stable training and successful performances at competitions.

Ключевые слова: физическая подготовка; здоровье; выносливость; огневая подготовка; спортсмены-стрелки.

Keywords: physical fitness; health; endurance; fire training; athletes-shooters.

Многие исследователи в области медицины отмечают специфическое положение спортсмена-стрелка при выполнении различных упражнений, связано это с однообразной и длительной работой на тренировочных занятиях, ведь оно крайне отличается от повседневной позы человека. Следовательно, при отсутствии должного внимания стрелка к физической подготовке и двигательной активности, ухудшается не только само состояние здоровья, но и в крайних случаях это может привести к нарушению опорно-двигательных функций организма [1].

В любом виде спорта, в том числе и стрельбе, спортсмен подвергается большим как физическим, так и эмоциональным нагрузкам и не имеет значение тренировочный это процессе или сами соревнования. Связано это с тем, что хорошее физическое и психическое состояние и подготовка стрелка в больше мере снижает волнение, тревогу и стресс.

Для начала следует рассмотреть развитие двигательных качеств – выносливости стрелка. Выносливость – это основная физическая характеристика любого спортсмена. В науке под выносливостью понимается, способность с легкостью переносить повышенную мышечную работу организма, как в силовом, так и в скоростном ритме, а также противостоять утомлению при занятии спортом [2].

Что касается двигательных качеств, то они в первую очередь зависит от продолжительности и интенсивности напряжения всех групп мышц спортсмена. Следует отметить, что физиологи выделяют следующие виды выносливости:

- общая выносливость;
- выносливость при силовой работе мышц;
- выносливость при скоростной работе;
- выносливость к статическим усилиям;
- разносторонняя выносливость.

Несомненно, развитие каждого вида выносливости способствуют образованию у стрелка условных рефлексов при выполнении того или иного упражнения. Однако более подробно следует остановиться на первом виде выносливости – общей. Дело в том, что она характеризуется способностью к выполнению динамической работы умеренной, так сказать, мощности, которая включает в работу и в функционирование весь мышечный аппарат. Именно данный вид и формирует ранее указанные условные рефлексы при стрельбе, которые улучшают регуляцию деятельности всех мышц, улучшают кровообращение, дыхание и обмен веществ у спортсмена. Благодаря грамотному и технически правильному развитию общей выносливости организм спортсмена-стрелка обретает способность сопротивления к утомлению, как на тренировочных процессах, так и на соревнованиях, а также помогает стрелку быстрее восстановиться после физических и эмоциональных нагрузках [3].

Следовательно, развитие общей выносливости служит некой основой для проведения тренировок, направленных на развитие основных качеств спортсмена – быстроты, силы, ловкости, координации движений и тому подобных. Процесс развития вышеуказанного вида выносливости непосредственно связан с объемной, однообразной и тяжелой работой, а также со способностью спортсмена противостоять усталости и продолжить тренировочный процесс, ведь данное обстоятельство предъявляет особые требования к волевым качествам спортсмена.

Для развития выносливости у стрелка зачастую используют упражнения, обладающие циклическим характером, а именно бег, плавание, бег на лыжах и многое другое. При этом стоит отметить, что та нагрузка, которую получает спортсмен во время выполнения такого рода упражнений, характеризуется:

- продолжительностью выполнения;
- скоростью выполнения;

- численностью повторений;
- продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями;
- характером отдыха стрелка.

Многие исследователи в области огневой подготовке и физиологи выделяют и шестой вид выносливости – специальная. Она определяется как выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет спортивной специализации, в данном случае стрельба.

Выделяю два направления по развитию специальной выносливости:

- аналитический;
- целостный.

В первом случае данный подход основывается на конкретно направленном воздействии на каждый из факторов, от которых и будет зависеть уровень ее проявления в определенном виде спорта. Второй же подход основывается на интервальном воздействии на факторы выносливости, которые были обозначены ранее.

Для развития и последующего улучшения специальной выносливости применяются следующие методы:

- непрерывного упражнения;
- интервального/прерывистого упражнения;
- соревновательный или игровой.

Однако при определении любого метода необходимо грамотно определять и корректировать объем нагрузки на стрелка.

Самым универсальным физическим упражнением для любого спортсмена с целью развить выносливость является бег. Связано это с тем, во время бега частота ударов сердца, то есть его ударный объем, увеличивается до того момента пока частота сердечных сокращений (далее – ЧСС) не достигнет 130-140 ударов в минуту. Следовательно, если спортсмен продолжает увеличивать скорость при выполнении данного упражнения ЧСС продолжает рост, но ударный объем сердца остается на прежнем уровне равный 130-140 ударов в минуту.

Следовательно, с целью укрепления сердечнососудистой системы и повышения общей и специальной выносливости, так необходимые для стрелка при выполнении упражнений направленных на совершенствование навыков по огневой подготовке, необходимо, для начала, увеличить ударный объем сердца, для этого лучше всего подходит длительный бег.

Также для развития любого физического качества, в том числе выносливости, отлично подойдет интервальная тренировка. Интервальная тренировка – это чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок. Эти интервалы могут рассматриваться как периодами времени, так и пройденным расстоянием.

Следующим физическим качеством, которым должен обладать стрелок – это ловкость. Ловкость – это умение овладеть новыми движениями и двигательными действиями за минимально возможный срок, а также возможность быстро перестроить движение под меняющиеся условия. Стрельба предполагает под собой быструю смену обстановки происходящего, именно поэтому спортсменам крайне

важно овладеть данным навыком, ведь он может не только при участии разного рода соревнований, но и в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Следующим немаловажным качеством для стрелка является гибкость. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Для совершенствования данного физического качества на тренировках применяются специальные упражнения и тактические приемы:

- 1) активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой;
- 2) повторные пружинящие движения;
- 3) инерция движения какой-либо части тела;
- 4) конкретные задания-ориентиры;
- 5) применение отягощений или препятствий;

Одним из наиболее важных физических качеств, на мой взгляд, для стрелка является сила. Обусловлено это с тем, что любой вид спорта, в том числе стрелковый, так или иначе, связан с силовыми нагрузками. Однако данное качество, как и любое другое, не может развиваться самостоятельно, а уж тем более достичь такого уровня, который необходим в условиях соревнований.

В огневой подготовке сила играет немаловажную роль, а именно изготовка для стрельбы и удержание оружия разного веса в относительно спокойном состоянии связаны, в первую очередь, со способностью стрелка противостоять напряжению всех мышц, задействованных при выполнении того или иного упражнения. Тем самым, развитие и укрепление мышц туловища и конечностей, а также совершенствование и поддержание определенного уровня силовой подготовленности, необходимой для достойного выступления на соревнованиях, является предпосылкой для сохранения здоровья стрелка.

Для того, чтобы развить силу и в целом физическую подготовленность стрелка на тренировочных занятиях применяются общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения – это движения, как отдельными частями тела, так и их сочетание, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. По своему содержанию такие упражнения достаточно просты, но в тоже время эффективны, что позволяет их выполнять даже малоподготовленным стрелкам-спортсменам.

Также особенностью таких упражнений является тот факт, что они могут избирательно воздействовать на определенные группы мышц, части тела человека, что позволяет правильно и гармонично развивать двигательный аппарат спортсмена.

В науке физической подготовке общеразвивающие упражнения подразделяются на группы, в зависимости от меры их воздействия на разные группы мышц:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц всего тела.

Многие тренеры, при организации тренировочного процесса, задумаются над тем, какую продолжительность времени необходимо выполнять статистические

упражнения, для эффективной тренировки и не в ущерб здоровью стрелка. Исследователи в данной области сошлись на мнении, что наиболее эффективным является применение максимальных напряжений, однако оно должно продолжаться в течение 6-7 секунд [4].

Также, немаловажным элементом стрельбы является дыхание. В этой связи стрелку важно уделять внимание, при подготовке к стрельбам, не только физическим упражнениям, но и дыхательным. Ведь от возможности управления своим дыханием зависит не только успешное выполнение упражнения, но и сам процесс совершенствования техники стрельбы.

Непосредственно на всем протяжении стрельбы спортсмен непроизвольно задерживает дыхание на некоторое время, связано это с тем, что движение грудной клетки и плечевого пояса могут вызвать колебания, что может привести к смещению выстрела.

В ходе проведения исследований в области техники дыхательных упражнений стрелка удалось установить:

У стрелков, которые занимаются данным видом спорта достаточно продолжительное время, наполнение легких воздухом в период выведения оружия в цель и в момент прицеливания составляет примерно 25 % повседневной емкости легких, при стрельбе из положения лежа или стоя, и 50 %, при стрельбе с колена;

Продолжительность прицеливания также зависит от возможности контроля своего дыхания. Продолжительность от момента наведения оружия в цель до спуска курка с боевого взвода составляет:

- а) 6,05-8,3 сек – из положения – лежа;
- б) 9,7-11,5 сек – из положения – стоя;
- в) 6,5-8,7 сек – из положения – с колена.

Также у тех, кто является квалифицированным стрелком, продолжительность прицеливания заметно снижена на 0,3-1,4 сек., в отличие от тех стрелков, которые пришли в данный вид спорта относительно недавно. Поэтому объем потребляемого кислорода у квалифицированных стрелков-спортсменов на тренировочных занятиях во время выполнения упражнений составляет 430-620 мл/мин [5].

Следовательно, уровень и время наполнения легким воздухом при задержанном дыхании в момент выполнения упражнения в значительной мере влияет на устойчивость оружия спортсмена.

Перейдем к рассмотрению развития двигательных качеств как единого процесса. Отметим, что физическая подготовка стрелка должна осуществляться не только в период соревнований, а круглогодично.

В настоящее время, методом проб и ошибок, многие исследователи остановились на делении развития двигательных качеств на три периода.

На первом периоде основная цель спортсмена и его тренера – это развить выносливость. Связано это с тем, что на момент тренировки в первую очередь происходит адаптация организма к работе на выносливость, так как именно такое физическое качество спортсмена является неким фундаментом для развития других двигательных качеств.

Также на первом этапе должна проводиться работа, направленная на развитие быстроты и силы, так как это тоже немаловажные компоненты любого тренировочного процесса.

На втором периоде развития двигательных качеств наиболее эффективной является тренировка, нацеленная лишь на развитие силы. Данный этап лучше всего осуществлять в период с января по март, в таком случае соотношение времени, направленного на развитие двигательных качеств, следующее:

- а) выносливость – 25 %;
- б) сила – 50 %;
- в) быстрота – 25 %.

Наконец, третий период. Он приходится на март – апрель. В то время, когда уже были достигнуты определенные результаты, направленные на развитие выносливости и силы средствами общей физической подготовки осуществляется развитие быстроты. Такое физическое качество как быстрота не находит своего наибольшего выражения в стрелковом спорте, даже в скоростной стрельбе. Однако оно необходимо при двигательных реакциях и мышечных переключениях стрелка.

Таким образом, для эффективных тренировок и успешных соревнований стрелков обязан быть физически и эмоционально развит и грамотен. Следуя указаниям тренера, спортсмен должен развивать свои двигательные качества на основе представленных выше периодов и методик тренировки, ведь это будет обеспечивать комплексное развитие и совершенствование уровня функциональной подготовки всего организма стрелка.

Литература

1. Савчук Н. А. Современные системы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных задач в различных условиях внешней среды [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 131-137. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49203964> (дата обращения 09.09.2022).
2. Гуняев Е. В. Особенности физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к проведению контртеррористической операции на территории Северо-Кавказского региона // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 119-123.
3. Губенков А. О. О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 174-178. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45838208> (дата обращения 10.09.2022).
4. Фроленков В. Н. Укрепление здоровья – фактор физической безопасности личности [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 225-232. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48737975> (дата обращения 16.09.2022).
5. Алтунин А. Ю. Совершенствование процесса физической подготовки курсантов и слушателей вузов Министерства внутренних дел посредством инновационных технологий в системе физической культуры и спорта [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 141-147. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48737975> (дата обращения: 16.09.2022).

References

1. Savchuk N. A. *Sovremennye sistemy fizicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del k vypolneniyu sluzhebnykh zadach v razlichnykh usloviyakh vneshney sredy* [Modern systems of physical training of employees of internal affairs bodies to perform official tasks in various environmental conditions]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2022, no. 1 (55), pp. 131-137. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49203964> (accessed 09.09.2022).
2. Gunyaev E. V. *Osobennosti fizicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del, privlekaemykh k provedeniyu kontrterroristicheskoy operatsii na territorii Severo-Kavkazskogo regiona* [Features of physical training of employees of internal affairs bodies involved in the counter-terrorist operation on the territory of the North Caucasus region]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo insti-tuta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov*, 2018, no. 3 (76), pp. 119-123.
3. Gubnikov A. O. *nekotorykh osobennostyakh osnovnykh form samostoyatel'nykh zanyatiy sportom* [On some features of the main forms of independent sports]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 4 (49), pp. 174-178. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45838208> (accessed 10.09.2022).
4. Frolenkov V. N. *Ukreplenie zdorov'ya – faktor fizicheskoy bezopasnosti lichnosti* [Strengthening health as a factor in the physical safety of a person]. *Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality*, 2022, no. 1 (27), pp. 225-232. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48737975> (accessed 16.09.2022).
5. Altunin A. Yu. *Sovershenstvovanie protsessa fizicheskoy podgotovki kursantov i slushateley vuzov Ministerstva vnutrennikh del posredstvom innovatsionnykh tekhnologiy v sisteme fizicheskoy kul'tury i sporta* [Improving the process of physical training of cadets and students of universities of the Ministry of Internal Affairs through innovative technologies in the system of physical culture and sports]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2022, no. 3 (57), pp. 141-147. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48737975> (accessed 16.09.2022).

СПОРТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК НЕОБХОДИМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЭФФЕКТИВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ СОТРУДНИКОМ ПОЛИЦИИ

A SPORTY LIFESTYLE AS A NECESSARY ELEMENT OF EFFECTIVE PERFORMANCE OF OFFICIAL TASKS FOR POLICE OFFICERS

Фроленков Василий Николаевич

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт МВД 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. В нынешней криминогенной обстановке в Российской Федерации ходе выполнения своих служебных обязанностей, сотрудники полиции зачастую сталкиваются с обстоятельствами, которые требуют от личности сотрудника не только эмоционально-психологической устойчивости и ряда морально волевых качеств, но и должного уровня физической подготовки, под которой следует понимать не только владение приемами борьбы или возможность на должном уровне выполнять базовые спортивные нормативы, но и стремление сотрудника поддерживать физическую выносливость и силу в повседневной жизни.

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. In the current criminogenic situation in the Russian Federation, during the performance of their official duties, police officers often face circumstances that require from the employee's personality not only emotional and psychological stability and a number of moral and volitional qualities, but also a proper level of physical fitness, which should be understood not only the possession of fighting techniques or the ability to perform basic sports standards, but also the employee's desire to maintain physical endurance and strength in everyday life.

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.

Ключевые задачи, которые возложены на органы внутренних дел и которые требуют определенного уровня физического развития сотрудника полиции, это, в первую очередь, охрана общественного порядка, борьба с преступностью, а также пресечение и защита от действий правонарушителей. Ко всему этому, можно добавить те условия службы в органах внутренних дел, которые не благоприятствуют

эффективному выполнению своих служебно оперативных задач сотрудником полиции. Сюда можно отнести ненормированный рабочий график, необходимость работать в ночную смену, длительное отсутствие отпусков и ежедневная работа с девиантным и маргинальным контингентом. Противодействием этим неблагоприятным условиям службы, а также сохранению на должном уровне эффективности выполнения своих задач, способствует, в том числе, занятия физической подготовкой и спортом.

Физическая подготовка и спорт, наряду с психологической и правовой подготовкой, являются одним из основных направлений в формировании профессионализма сотрудника полиции, потому как спорт способствует не только эффективному выполнению оперативно служебных задач, но и поддержанию высокого уровня работоспособности. В целях поддержания физической подготовки сотрудников полиции на должном уровне, был разработан и утверждён Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [1]. Данное наставление утверждает порядок организации занятий по физической подготовке в органах внутренних дел, основные задачи которых, это развитие и поддержание физических качеств сотрудников органов внутренних дел, а также укрепление здоровья и устойчивости организма к сложным условиям службы в полиции [3]. В целях реализации указанного наставления, а также для организации в органах внутренних дел спортивно-массовой жизни, в Российской Федерации создано спортивное общество Динамо, деятельность которого направлено на организацию и проведение спортивных соревнований среди сотрудников силовых структур Российской Федерации.

Стоит добавить, что когда говоришь о роли физического развития сотрудника полиции при выполнении его оперативно служебных задач в сложных условиях, следует иметь ввиду не только физические тренировки, организованные в органах внутренних дел в соответствии с приказом, но и сами полезные привычки конкретно взятого сотрудника, его стремление вести здоровый образ жизни и регулярное занятие спортом в повседневной жизнедеятельности, не связанной со службой в полиции [6 с. 142]. Нет никаких сомнений в пользе спорта, поскольку ряд клинических исследований позволил утвердить тот факт, что регулярное занятие спортом способствует не только развитию таких физических показателей как сила, ловкость и выносливость, но и способствует предотвращению возникновения и развития ряда заболеваний организма, в частности, кардиологических, потому как во время физических занятий в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира [2]. Беря во внимание являющиеся неотъемлемой частью полицейской службы факторы, которые так или иначе влияют на общий психоэмоциональный фон и способствует моральному выгоранию сотрудника полиции, стоит также отметить, что занятия спортом способствует эмоциональной разгрузке и повышению уровня работоспособности, что также является одним из основных направлений физической культуры. Физические упражнения оказывают на работоспособность человека либо непосредственное воздействие сразу же после их использования, либо отдаленное, спустя какое-то время, либо вызывают кумулятивный эффект, в котором проявляется суммарное влияние

многократного (на протяжении нескольких недель или месяцев) их использования.

Исходя из основных задач полиции, а также принимая во внимание те обстоятельства, с которыми зачастую сталкиваются сотрудники полиции при выполнении служебных задач, можно особое внимание уделить занятием спортивными единоборствами. Очень часто, при выполнении своих обязанностей, сотрудники полиции сталкиваются с оказанием агрессивного сопротивления со стороны граждан. Как указано в исследовании А. Н. Волкова и С. В. Кузнецова 56,8 % случаев сопротивление законным требованиям сотрудника полиции носит ненасильственный характер. Именно по этому, одним из элементов гарантии личной безопасности сотрудника полиции является право на применение физической силы в целях пресечения преступлений и правонарушений, доставления задержанных лиц, а также для противодействия сопротивлению, оказываемого сотруднику полиции [1]. Как и каким образом занятия единоборствами в повседневной жизни способствовали эффективному выполнению оперативно служебных задач сотрудниками полиции, на живых примерах было отражено в выпуске № 5 от 14.02.2017 года еженедельной газеты Петровка 38 «Спорт в жизни правоохранителей». В интервью газеты, о пользе спорта высказался Инспектор 2-го батальона полка ДПС ГИБДД УВД по ЦАО сержант полиции Илья Павлов, который отметил такой вид спорта как самбо, которым он увлекся, еще обучаясь в институте. Павлов обратил внимание на то, что данный вид спорта способствует не только общему укреплению здоровья, но и способствует эмоциональной и моральной разгрузке после тяжелого трудового дня на службе в полиции, а также развивает силовые показатели, координацию и выносливость, что помогает ему в работе и повседневной жизни. Обратил внимание на необходимость для полицейских заниматься спортивными единоборствами и старший лейтенант полиции Ираклий Габелая, который отметил, что работа сотрудника полиции сопряжена с рисками для жизни и здоровья и никогда не знаешь, когда придется вступить в схватку с преступниками. Сам же Ираклий является мастером спорта по дзюдо [4].

Исходя из вышесказанного, можно выделить еще одно не менее значимое понятие – физическое воспитание, которое подразумевает многоаспектный и организованный процесс активной спортивной и культурно-физической деятельности, направленный на формирования здоровой привычки регулярного занятия спортом, ведения здорового образа жизни в целях совершенствования своих физических показателей и общего укрепления физического и психического здоровья [5 с. 118]. Заниматься своим физическим воспитанием необходимо на самых ранних этапах пути сотрудника органов внутренних дел. Именно по этому, в образовательных организациях министерства внутренних дел российской федерации предусмотрены физкультурно-оздоровительные и спортивные учебные программы. Так, на примере Орловского юридического института Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, можно отметить, что уставом института предусмотрены такие цели деятельности образовательной организации как Удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, духовно-нравственном, творческом, физическом и профессиональном развитии, организация и осуществление профессиональной служебной и физической подготовки, общее руководство работой по

профессиональному, нравственному и физическому воспитанию личного состава Института. В обязанности преподавательского состава института входят обязанности по профессиональному и физическому воспитанию курсантов и слушателей, организация и проведение занятий с постоянным составом в рамках профессиональной служебной и физической подготовки, а в обязанности обучающихся входит постоянное совершенствование профессионального и культурного уровня, совершенствовать физическое мастерство и приобретать навыки спортивно-массовой работы [2]. В рамках образовательного процесса, для профессионального обучения курсантов и слушателей, организуются постоянные занятия физической подготовки, на которых обучающиеся, под чутким руководством профессиональных преподавателей, совершенствуют свои силовые показатели, развивают ловкость и выносливость. Для более полного и эффективного процесса обучения, во время занятий физической подготовкой и спортом, вводятся дополнительные условия, среди которых максимальная приближенность задаваемой обучающимся ситуации к реальным ситуациям, которые могут произойти на практической службе и которые требуют определенного уровня спортивного развития, применяются такие элементы как напряженность и внезапность, многократность тренировок и много другое. Обучающиеся участвуют в культурно массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях различного уровня, посещают спортивные секции, организованные на базе института, выполняют нормативы и защищают спортивные титулы, участвуют в конференциях, совместно с преподавателями разрабатывают научные методические рекомендации и пособия по занятиям физической подготовкой и спортом. Все это, образовательная система спортивной и физической подготовки сотрудников полиции, которая ставит своей целью формирования в профессиональной личности сотрудника тех качеств и привычек, которые поспособствуют ему в последующей служебной жизни при выполнении задач, связанных с тем или иным риском.

Для сотрудников органов внутренних дел спорт это не только важная составляющая собственного образа жизни, но также предмет здоровой пропаганды среди населения и в частности, подрастающего поколения. Так, Министерством внутренних дел Российской Федерации организован всероссийский проект «Зарядка со стражем порядка». Главной целью мероприятия является воспитание у подрастающего поколения положительного отношения к спорту, пропаганда здорового образа жизни, повышение доверия граждан к органам внутренних дел. Мероприятия, проходя во многих городах России и представляют собой деятельность территориальных органов министерства внутренних дел, при сотрудничестве с образовательными организациями школьного и дошкольного образования, учреждениями социальной и культурной политики, высшими учебными заведениями, по организации и проведению спортивной зарядки среди молодежи, под руководством мастеров спорта среди сотрудников полиции.

Таким образом, спортивный образ жизни является одной из наиважнейших составляющей формирования профессиональной личности сотрудника органов внутренних дел. Речь идет не только о тех занятиях физической подготовкой, которые регламентированы ведомственными нормативно правовыми актами, но и сама привычка сотрудника полиции вести здоровый образ жизни и регулярно заниматься

спортом. Профессиональная деятельность полиции связана с выполнением задач, которые зачастую сопряжены с риском для жизни и здоровья, и для эффективного противодействия таким факторам, от сотрудника полиции требуется поддерживать должный уровень силовых показателей, ловкости, скорости и выносливости, потому как от этого может зависеть жизнь, как самого сотрудника, так и окружающих граждан, что само по себе должно подталкивать к спортивному мышлению и образу жизни.

Литература

1. Влияние спорта на благополучие человека / В. И. Дегтярев [и др.] // *Международный студенческий научный вестник*. 2016. № 5-2. С. 295. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26230723> (дата обращения 09.09.2002).
2. Тихонович М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // *Наука-2020*. 2022. № 5 (59). С. 117-121. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49236992> (дата обращения 09.09.2002).
3. 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. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49236966> (дата обращения 09.09.2002).

References

1. Degtyarev V. I. [et al.] *Vliyanie sporta na blagopoluchie cheloveka [Influence of sports on human well-being]*. *Mezhduna-rodnyy studencheskiy nauchnyy vestnik - International Student Scientific Bulletin*, 2016, no. 5-2, pp. 295. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26230723> (accessed 09.09.2002).
2. Tikhonovich M. I. *Nekotorye aspekty vliyaniya sporta na zhizn' i zdorov'e cheloveka [Some aspects of the impact of sports on human life and health]*. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2022, no. 5 (59), pp. 117-121. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49236992> (accessed 09.09.2002).
3. Altunin A. Yu. *Sovershenstvovanie protsessa fizicheskoy podgotovki kursantov i slushateley vuzov Ministerstva vnutrennikh del posredstvom innovatsionnykh tekhnologiy v sisteme fizicheskoy kul'tury i sporta [Improving the process of physical training of cadets and students of universities of the Ministry of Internal Affairs through innovative technologies in the system of physical culture and sports]*. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2022, no. 3 (57), pp. 141-147. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49236966> (accessed 09.09.2002).

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ ДЗЮДО НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ

THE IMPACT OF JUDO WRESTLING ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AGED 12-14

Шмелева Антонина Николаевна

магистрант

факультет физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Shmeleva Antonina Nikolaevna

undergraduate

faculty of physical culture and sports

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

Orel, Russia

Махов Станислав Юрьевич

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Makhov Stanislav Yurievich

Ph. D., associate professor

department of theories and methods of physical culture and sport

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Серия исследований К. В. Чедова посвящена теме влияния занятий дзюдо на организм подростков. Автором было установлено, что дети в возрасте 12-14 лет при условии занятий дзюдо имеют более высокий уровень физической подготовки в сравнении со своими сверстниками, которые такие занятия не посещают.

Abstract. A series of studies by K. V. Sedov is devoted to the topic of the influence of judo classes on the body of adolescents. The author found that children aged 12-14 years, provided they practice judo, have a higher level of physical fitness compared to their peers who do not attend such classes.

Ключевые слова: дзюдо, борьба, физическое развитие, спорт, дети.

Keywords: judo, wrestling, physical development, sports, children.

Одним из динамично развивающихся видов спортивных единоборств является дзюдо. С момента возникновения этот вид борьбы был направлен на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии.

Как средство физического воспитания дзюдо способствует развитию многих физических качеств, здоровья и умению полностью раскрыть свои потенциальные возможности. При этом укрепление здоровья путем регулярных тренировок выступает в качестве важнейшей задачи.

Вместе с тем дзюдо – сложнокоординационный вид спорта, поэтому с учетом сенситивного периода и базовой подготовки (6 КЮ) развитие координационных способностей у детей 8-10 лет является основой спортивной подготовки. Между тем в этот период серьезные осложнения могут вызвать чрезмерные физические нагрузки, ослабляющие детский организм.

Во многом они обусловлены растущей конкуренцией и коммерциализацией спорта. Увлечение многих тренеров общефизическими нагрузками не может быть оправдано, поскольку на соревнованиях в конечном итоге оцениваются не общефизические качества, а специфические действия.

Тенденция к «омоложению» наблюдается во многих видах спорта, в том числе и в самбо и в дзюдо (реальный возраст набора детей – 7 лет, иногда 6). В связи со сложившейся ситуацией тренеры, набирая детей, вынуждены искать различные компромиссы для того, чтобы своевременно начинать обучение спортсменов, при этом, не нарушать закон.

Уровень физической подготовленности (УФП) и общего физического здоровья (ОФЗ) определяли с помощью батареи тестов экспертной системы в соответствии с рекомендациями Д. Н. Гаврилова, А. В. Малинина. УФП оценивали по уровню аэробной выносливости, мышечной выносливости, гибкости, быстроты, координации, ск-ростно-силовым показателям с помощью общепринятых методик

Для оценки ОФЗ использовали индекс массы тела, жизненный индекс (ЖЕЛ/масса тела), силовой индекс (динамометрия/масса тела), индекс Робинсона (ЧСС x АДсист/100) и индекс выносливости по тесту «Сесть-встать».

Мальчики-дзюдоисты опережают своих сверстников по целому ряду показателей, что подтверждается результатами сдачи контрольных нормативов.

В группе мальчиков, занимающихся дзюдо, количество выполненных отжиманий в среднем оказалось на 5,8 % больше, а результаты выполненных прыжков в длину оказались лучше на 11,4 %. Специфика занятий дзюдо заключается в том, что каждая тренировка – это элемент системной физической подготовки [3].

Каждое из занятий подразумевает организацию двигательной активности, которая является обязательным условием для формирования у занимающихся физических качеств и способностей. Физические качества, свойственные дзюдоистам, определяются за счет отдельной стороны развития их двигательных возможностей. Каждое из таких качеств связано с моторикой человека.

Физические качества, которые формируются и проявляются в процессе тренировок, проявляются в одинаковых параметрах движения, могут быть измерены тождественным способом. Занятия дзюдо требуют применения физиологических и биохимических механизмов для реализации.

В большинстве своем физические качества, которые формируются у дзюдоистов, требуют наличия у занимающихся борьбой определенных задатков.

В первую очередь речь идет о двигательных задатках, представленных в виде анатомо-физиологических предпосылок.

Эти предпосылки могут быть реализованы при условии осуществления целенаправленной физической подготовки и проведения работы по воспитанию личности. Высока роль занятий дзюдо в плане развития у детей возраста 12-14 лет

двигательных способностей.

Они рассматриваются как индивидуальные особенности, которые определяют уровень двигательных возможностей к занятиям спортом. Эти двигательные способности у детей как на момент начала посещения секции, так и в любой другой момент занятий у разных детей являются неодинаковыми.

Разница между подростками в плане уровня их двигательных способностей обусловлена анатомо-морфологическими особенностями мозга, антропометрическими особенностями и генетическими. Однако систематическое занятие борьбой является условием для развития этих способностей.

При условии, что подростки занимаются не только физической культурой, но и посещают секцию борьбы, развитие у них двигательных способностей происходит быстрее.

Исследования, проведенные российскими специалистами, позволили убедиться в еще одном положительном эффекте от занятий дзюдо. Д. Кисленко на примере двух группы школьников 12-14 лет сравнил особенности физического развития детей – тех, кто посещает секцию дзюдо и тех, кто не занимается борьбой [2].

Было установлено, что в группе подростков, занимающихся дзюдо на протяжении от 2 до 5 лет, количество детей было в 3 раза ниже, а объем сформированной массы от общей массы тела оказался в среднем на 10-15 % выше, чем у сверстников, физическая активность которых не сводится к занятиям борьбой.

С учетом этого можно сделать вывод о том, что в процессе физического развития детей, занимающихся дзюдо, происходят качественные процессы в виде ускорения обмена веществ, формирования полезных пищевых привычек за счет систематических занятий, обеспечивается прирост мышечной массы за счет физических нагрузок.

Развитие детей при условии их занятий дзюдо происходит более предсказуемым образом, уровень их физической выносливости оказывается на порядок выше в сравнении со сверстниками.

Поскольку физическая культура и спорт являются базовыми компонентами здорового стиля жизни и системообразующим началом физической культуры личности, имеет смысл рассмотреть их значимость и особенности регулирования нагрузок на занятиях физическими упражнениями на основе дзюдо.

При дозировании физических нагрузок необходимо проявлять определенную осторожность, поскольку не все дети общеобразовательной школы готовы адекватно переносить тренирующие нагрузки, которые предусмотрены принципами «спортизации».

Поэтому регуляция физических нагрузок на физкультурных занятиях на основе элементов дзюдо играет решающую роль в формировании физического потенциала детей, сохраняя у них заинтересованное отношение к физкультурным занятиям. Необходима такая дидактическая структура, которая бы обеспечивала непрерывную коррекцию объема, интенсивности, формы биомеханической реализации, психологического обеспечения и прогнозирования результативности тренирующих воздействий, направленных на достижение актуальных и долгосрочных целей физического воспитания.

В данном случае необходимо ориентироваться на использование здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий физического воспитания и спортивной тренировки, которые, как подчеркивает Л. И. Лубышева, могут способствовать «устранению из систем спортивной подготовки на самом деле безнравственных приемов, противоречащих логике сбалансированного, «валеологически чистого» спортивно-технического совершенствования».

При этом сущность здоровьесбережения состоит, прежде всего, в выборе и реализации таких объемов интенсивности и тренирующих воздействий, которые являются адекватными оперативному и текущему состоянию занимающегося. Анализ научно-методической литературы позволяет в зависимости от содержания различать несколько типов занятий для учащихся общеобразовательной школы.

Учебное занятие направлено преимущественно на освоение нового материала. Между тем, помимо разучивания новых движений на данном занятии выполняются упражнения уже знакомые и освоенные.

Они используются в общей и специальной разминке, некоторые – в качестве подводящих и подготовительных, а часть специальных упражнений – для развития физических качеств.

В учебно-тренировочном занятии ставятся задачи как разучивания новых элементов, так и закрепления и совершенствования освоенных движений. На учебно-тренировочных занятиях появляется возможность составлять целые комбинации из освоенных элементов. Интервалы отдыха между подходами колеблются в широком диапазоне.

Учебно-тренировочное занятие оказывает значительное воздействие в основном на психические функции занимающихся и состояние нервно-мышечного аппарата, при этом уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы остается довольно высоким.

Главной задачей тренировочного занятия является закрепление и совершенствование двигательных навыков. На этом занятии осуществляется отработка отдельных деталей упражнений, проводится работа по индивидуализации и вариативности техники освоенных элементов.

Между тем, даже при преимущественно тренировочной направленности на данном занятии не исключается возможность разучивания новых упражнений, однако число их минимальное – не более 1–2-х за тренировку.

Это связано с необходимостью расширения арсенала базовых технических действий, которые являются основой для дальнейшего роста юных дзюдоистов. Нагрузка на тренировочных занятиях может быть различной: от малой (разгрузочной) до максимальной (ударной).

Контрольное занятие ставит цель выявить уровень технической или физической подготовленности юных дзюдоистов, определить степень владения теми или иными элементами. Оно проводится в форме зачетной проверки. В конце тренировки результаты контрольной проверки с подробным анализом сообщаются занимающимся. В последующем выставляются в классный журнал. Контрольное занятие отличается малыми величинами объема, интенсивности и координационной сложности нагрузки.

Занятие по физической подготовке определяется необходимостью выполнения большого числа специальных упражнений для повышения уровня физической подготовленности юных дзюдоистов.

Занятие по физической подготовке проводится по типу тренировочного, но с иным содержанием работы и акцентированием ее направленности, при этом, необъемная, но интенсивная работа на данном занятии оказывает значительное воздействие на функциональное состояние занимающихся.

Исследования в области управления движениями человека и практика свидетельствуют, что способности человека управлять своими движениями практически безграничны и в них следует искать резервы повышения спортивных результатов. Основу управления движениями в спорте составляют, по мнению Н. А. Бернштейна, координация движений и ловкость.

Многие вопросы контроля и методики их формирования и совершенствования остаются дискуссионными, недостаточно разработанными и требуют дальнейшего исследования.

В научной и методической литературе нет единого мнения в определении понятий и структуры координационных способностей борцов. Координационные способности представляют собой совокупность множества освоенных двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную двигательную деятельность.

Это сложная по структуре способность. Именно поэтому в программе детских спортивных школ развитие координационных способностей является важной составной частью образовательного процесса и рассматривается как базис, формирующий фонд новых двигательных умений и навыков, как предпосылка и основа успешного развития других физических способностей.

Принципиально важно, что в процессе систематических занятий дзюдо создаются не только условия для ускоренного физического развития, но и условия для развития координационных способностей. Выше уже было отмечено, что к занятиям дзюдо быть определенные природные задатки. Сами занятия борьбой их не формируют, а позволяют развить.

Если обращаться к теории физического воспитания, то в ней есть однозначное указание на наличие взаимосвязи между физическими качествами, которые могут быть «перенесены».

На практике может случиться положительный перенос при условии, что у ребенка имеется высокий уровень развития какого-либо физического качества, тогда занятия дзюдо позволят ему повысить уровень проявления других физических качеств [4].

К примеру, у ребенка от природы имеют задатки к проявлению быстрой реакции, если в ходе тренировок вести целенаправленную работу над развитием этого качества, то тогда у ребенка кроме этого качества повысится уровень выносливости и силы.

Поэтому быстрота, выносливость и сила предопределяют ускоренное физическое развитие организма. В практике также может встречаться перекрестный «перенос», его реализация происходит у тех занимающихся дзюдо подростков, которые выполняют технические действия только с удобной стороны. При таком условии сила

мышц незначительно, но все же возрастет на другой стороне, которую ребенок будет использовать как ведущую [1].

В результате «переноса» физических качеств может отмечаться как положительный, так и отрицательный эффект. Не могут быть достигнуты в рамках спорта наивысшие показатели по проявлению сразу нескольких физических качеств. В то же время при условии низкого уровня физического качества одного снижается уровень развития другого физического качества.

К примеру, специальная выносливость с течением времени возрастает только у тех занимающихся дзюдо, которые имеют прочный фундамент в виде общей выносливости. Исследования А. С. Перевозникова указывают на то, что в реальности специалисты уделяют внимание одаренным детям [5].

Благодаря работе с ними в группах подготовки увеличиваются средние показатели физического развития.

Физическая подготовка необходима всем без исключения дзюдоистам для того, чтобы овладеть рациональной техникой движений и в то же время обеспечить рост спортивного мастерства.

Литература

1. Ананьев Б. Г. *Человек как предмет познания*. СПб. : Питер, 2017. 288 с.
2. Анисимов М. П. *Структура техники смешанного боевого единоборства // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2017. № 10 (116). С. 10-13.
3. Ашкинази С. М. *Единоборства в мире спортивной науки // Теория и практика физической культуры*. 2015. № 11. С. 38.
4. Ашкинази С. М., Бавыкин Е. А. *Совершенствование системы специальной физической подготовки спортсменов комплексных (смешанных) единоборств // Теория и практика физической культуры*. 2014. № 6. С. 94-98.
5. Бакулев С. Е. *Теория и практика прогноза успешности в ударных единоборствах*. СПб. : Изд-во Политехнического университета, 2018. 247 с.

References

1. Anan'ev B. G. *Chelovek kak predmet poznaniya [Man as an object of knowledge]*. St. Petersburg, Peter Publ., 2017, 288 p.
2. Anisimov M. P. *Struktura tekhniki smeshannogo boevogo edinoborstva [The structure of the technique of mixed martial arts]*. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, 2017, no. 10 (116), pp. 10-13.
3. Ashkinazi S. M. *Edinoborstva v mire sportivnoy nauki [Martial arts in the world of sports science]*. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physics culture*, 2015, no. 11, 38 p.
4. Ashkinazi S. M., Bavykin E. A. *Sovershenstvovanie sistemy spetsial'noy fizicheskoy podgotovki sportsmenov kompleksnykh (smeshannykh) edinoborstv [Improving the system of special physical training of athletes in complex (mixed) martial arts]*. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta - Theory and practice of physical culture and sports*, 2014, no. 6, p. 94-98.
5. Bakulev S. E. *Teoriya i praktika prognoza uspehnosti v udarnykh edinoborstvakh [Theory and practice of predicting success in shock martial arts]*. St. Petersburg, Polytechnic University Publ., 2018, 247 p.

УДК 796.819

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

**IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING
OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Машошин Максим Михайлович

курсант

Факультет подготовки специалистов ГИБДД

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Mashoshin Maxim Mikhailovich

cadet

faculty of training traffic police specialists

Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Пахомов Вячеслав Иванович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД 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 затронуты основные вопросы формирования профессионально значимых качеств, необходимых курсантам и слушателям в образовательных учреждениях системы МВД России для дальнейшего эффективного выполнения ими своих служебных обязанностей. Затронута проблема упорядочивания содержания учебного материала с выделением наиболее доступных и применимых приемов в практической деятельности, рассмотрены некоторые вопросы эффективности служебной деятельности по задержанию правонарушителей, основные задачи психологической подготовки обучающихся и формирования у курсантов, слушателей навыков рукопашного боя. Частично рассмотрена проблема снижения общего уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих в образовательные учреждения МВД России, и повышение требовательности к сотрудникам органов внутренних дел в части знания и применения ими боевых приемов борьбы. Поставлен вопрос о необходимости пересмотра, как содержания учебных программ по боевым приемам борьбы, так и методики обучения им.

Abstract. The article touches upon the main issues of the formation of professionally

significant qualities necessary for cadets and students in educational institutions of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia for their further effective performance of their official duties. The problem of ordering the content of educational material with the allocation of the most accessible and applicable methods in practical activities is touched upon, some issues of the effectiveness of official activities in detaining offenders, the main tasks of psychological preparation of students and the formation of hand-to-hand combat skills among cadets and listeners are considered. Partially considered is the problem of reducing the overall level of physical fitness of applicants entering educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, and increasing the demands on employees of internal affairs bodies in terms of knowledge and use of combat fighting techniques. The question was raised about the need to revise both the content of training programs on combat techniques of wrestling, and the methodology for teaching them.

Ключевые слова: *физическая подготовка; учебные занятия; курсант; боевые приемы борьбы; навыки рукопашного боя; спарринг; тренировка; психологическая подготовка; выносливость; сила; скоростно-силовые и координационные способности.*

Keywords: *physical training; training sessions; cadet; fighting techniques; hand-to-hand combat skills; sparring; training; psychological training; endurance; strength; speed-strength and coordination abilities.*

Физическая подготовка является одной из самых значимых учебных дисциплин в образовательных организациях системы Министерства внутренних дел (МВД) России. Основной целью физической подготовки в органах внутренних дел является формирование высокого уровня физической, функциональной и психологической подготовленности сотрудников органов внутренних дел к выполнению различных служебных и боевых задач, которые характеризуются набором грамотных и правомерных действий, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также владения навыками рукопашного боя и различных боевых искусств, позволяющим эффективно догнать, при необходимости обезоружить, задержать и доставить правонарушителя в территориальный орган МВД [1, с. 20].

В органах внутренних дел Российской Федерации сложилась и укоренилось такое видение, что эффективность боевых приёмов борьбы зависит от их количества и разнообразия, но это не так. На самом деле эффективность боевых приемов зависит от степени отработанности самых базовых и ходовых приемов, которые не раз доказывали свою эффективность в реальных условиях схватки с преступником.

Учитывая снижение общего уровня физической подготовленности абитуриентов, поступающих в образовательные учреждения МВД России, и повышение требований к сотрудникам органов внутренних дел в части знания и применения ими боевых приемов борьбы, созрела необходимость пересмотра как содержания учебных программ по боевым приемам борьбы, так и методики обучения им.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел (ОВД) становится предметом все большего числа научных исследований (Ю. Ф. Подлипняк, В. И. Лавров, С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, М. Б. Кузнецов, А. В. Алдошин, С. Ю. Махов и другие) Это связано с изменениями, происходящими в обществе, а также с условиями осложнения оперативной обстановки. Авторы указывали на практическую

направленность боевых приемов борьбы, наиболее рациональные и целесообразные способы физического воздействия по отношению к правонарушителю с целью пресечения его противоравных действий [2, с. 7].

Каждому сотруднику полиции нужно поддерживать свой уровень физической подготовки для этого необходимо постоянно совершенствовать свои двигательные навыки и тренировать силу и показатели выносливости, а также с той же интенсивностью отрабатывать различные удары и боевые приемы борьбы.

Также для формирования у курсантов высших учебных заведений МВД РФ профессионально значимых качеств характера необходимо всячески поддерживать и поощрять интерес к физической подготовке. Этого можно достичь различными способами, например, активизировать работу спортивных секций, провести модернизацию многофункциональных тренажерных залов, оборудовать боевые зоны (ринг, октагон) и предоставить курсантам реальную возможность и время посещать спортивные секции и тренажерные залы. Следует насытить учебные занятия новыми формами и методами развития базовых физических качеств, необходимых для успешного выполнения служебных задач, дать возможность курсантам проявлять свою творческую и физическую активность совмещая ее с условиями обучения, например, ввести норматив по бегу на сто метров с бронежилетом и палкой специальной.

Основная часть учебного времени в образовательных организациях МВД России уделяется разделу боевых приемов борьбы, комплексной подготовке на выносливость, развитию силы, скоростно-силовых и координационных способностей. В этой связи актуальной становится проблема упорядочивания содержания учебного материала с выделением наиболее доступных и применимых приемов в практической деятельности [3, с. 56]. Для этого нужно отобрать наиболее эффективные (так называемые рабочие) приемы и их комбинации и отрабатывать их на протяжении длительного времени, что будет способствовать созданию качественно нарабатываемого навыка. Что же касается формирования у курсантов, слушателей навыков рукопашного боя, то им необходимо уделять больше внимания, ведь это очень важная часть функциональной подготовки сотрудника органов внутренних дел (ОВД). Этого можно и нужно достичь внедрением учебных спаррингов с использованием специальной экипировки. Учебные спарринги научат сотрудника не только технике и тактике ведения боя и обороны, но и подготовят его психологически к схватке с правонарушителем в реальной, а не в учебной обстановке.

Поэтому необходимо развитие психологической готовности к схватке, так как торможение активных действий может вызвать состояние временного оцепления, ступор с застыванием на месте. Необходимо развивать тактическую грамотность, своевременность, быстроту и гибкость боевого мышления, для чего нужно проводить, как уже выше было сказано, рукопашные поединки, спарринги в различных форматах и с различной степенью сложности.

Не стоит делать поспешных выводов о физической, функциональной подготовке и о навыках самообороны без проведения учебных спаррингов. Именно они показывают на сколько готов курсант или слушатель к выполнению тех или иных задач. Проведение данных спаррингов является очень важным моментом, потому

что позволяет обнаружить все недостатки и пробелы в подготовке сотрудника. Помимо этого учебный бой даст возможность понять, осмыслить свои действия и действия соперника и использовать свои наработки (комбинации приемов), а также позволит прочувствовать свою (комфортную для сотрудника) дистанцию во время боя. Также учебные бои подготавливают вас психологически к тому стрессу, который сотрудник будет испытывать в непосредственном противостоянии с преступником [4, с. 39].

Однако, проведение спаррингов однозначно приводит к получению курсантами различных травм, что в свою очередь наносит непосредственный вред здоровью обучающегося, а также относится к страховому случаю и предполагает компенсационные денежные выплаты на условиях, в порядке, регламентированных федеральным законодательством. В связи с этим к преподавательскому составу кафедр физической подготовки и спорта руководством предъявляются жесткие требования по недопущению случаев травматизма на учебных занятиях. Поэтому учебные спарринги на занятиях проводятся, как правило, в ограниченном объеме и жестко регламентируются.

Важным аспектом совершенствования физической подготовки в ведомственных учебных заведениях МВД России является самостоятельная подготовка курсантов и слушателей в неслужебное время. Следует всячески мотивировать сотрудников к данному виду деятельности, активнее проводить работу по вовлечению курсантов и слушателей в различные спортивные секции, проводить дополнительные индивидуальные занятия с обучающимися.

Любой вид деятельности требует соответствующих двигательных навыков и особой физической подготовки. Кроме формирования специальных двигательных навыков, особое внимание необходимо уделять и психологической подготовке. Психологический фон и окружающие параметры влияют на качество выполнения способа действия. То есть необходимо четкое соответствие состава действия, которым обучен сотрудник и способности действовать в условиях реальной схватки (задержание, самозащита) на фоне страха за свою жизнь. В профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД чрезвычайно важно сочетание рационального способа действий при использовании боевых приемов борьбы и психологической устойчивости.

Таким образом, при использовании определенного набора двигательных действий для задержания и обезвреживания правонарушителей, нельзя обойти вниманием такую проблему, как психологическая подготовка сотрудника.

Основные задачи психологической подготовки заключаются в том, чтобы:

1. Повысить стрессоустойчивость сотрудника в типичных для ОВД, то есть реальных условиях несения службы.

2. Развить у сотрудников психологические качества, сформировать особые характеристики навыков и умений, способствующих высокоэффективному выполнению всех профессиональных действий в любых сложных и опасных условиях оперативно-служебной деятельности.

Всякая служебная или же учебная ситуация (патрулирование, преследование правонарушителя, задержание, доставление и тому подобное) требует от сотруд-

ника резкой перестройки деятельности на фоне возникшего эмоционального напряжения. Она предъявляет самые высокие требования к эмоционально-волевым качествам личности, ее установкам, умению мобилизоваться на адекватное отражение постоянно меняющихся условий и осуществлять реализацию принятого решения. Подготовка сотрудников к силовому единоборству с правонарушителями. Важным условием такой подготовки является отработка реальных ситуаций задержания, обезвреживания правонарушителей и спарринг. Такие особенности подготовки не только позволяют создать определенные двигательные навыки, но и формируют предпосылки для развития психических качеств, необходимых сотруднику полиции для выполнения им служебных обязанностей [5, с. 171].

Основная часть учебного времени также нужно уделять: комплексной подготовке на двигательную выносливость, развитию силы, скоростно-силовых и координационных способностей.

При подборе средств развития профессионально-важных волевых черт характера у курсантов (слушателей) следует руководствоваться тем, что наиболее смело и решительно борются со специфическими трудностями (опасностью, необходимостью принимать быстрые и ответственные решения и так далее) представители тех видов спорта, которые характеризуются: непрерывностью и быстротой изменения условий деятельности, а также различными (по системе, характеру) элементами реальной и условной опасности. К этому в большей степени относятся представители единоборств; такие как бокс, самбо и дзюдо, рукопашный бой и так далее [6, с. 97].

Таким образом, для того чтобы сформировать профессионально важные качества у сотрудников ОВД необходимо внедрять новые программы и методы проведения занятий по физической подготовке. Стимулировать процесс формирования профессионально значимых качеств можно повышением интереса курсантов к самим занятиям по физической подготовке, внедрением в процесс обучения спаррингов, что способствует увеличению стрессоустойчивости и улучшению психологических качеств курсантов и слушателей.

Литература

1. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России в свете формирования готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников полиции [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 19-23. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43057392> (дата обращения 09.09.2022).
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. Кузнецов М. Б., Смирнов В. Н., Ретинская Ю. А. Теоретические основы обучения курсантов МВД России боевым приемам борьбы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 7. С. 55-61.
4. Герасимов И. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД к деятельности в экстремальных

ситуациях [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 37-40. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42644156> (дата обращения 09.09.2022).

5. Моськин С. А. Занятия по физической подготовке в ведомственных вузах МВД России: проблемные аспекты [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2020. № 7 (43). С. 169-173. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44438936> (дата обращения 09.09.2022).

6. Кузнецов М. Б. Ключевые направления развития физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2020. № 3 (39). С. 93-100. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43308105> (дата обращения 09.09.2022).

References

1. Barkalov S. N. Aktual'nye aspekty sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii v svete formirovaniya gotovnosti k obespecheniyu lichnoy bezopasnosti sotrudnikov politsii [Actual aspects of improving physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the light of the formation of readiness to ensure the personal safety of police officers]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2020, no. 2 (22), pp. 19-23. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43057392> (accessed 09.09.2022).

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

3. Kuznetsov M. B., Smirnov V. N., Retinskaya Yu. A. Teoreticheskie osnovy obucheniya kursantov MVD Rossii boevym priemam bor'by [Theoretical foundations of training cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia in combat techniques of wrestling]. Izvestiya Tul'skogo gosudarstven-nogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport, 2020, no. 7, pp. 55-61.

4. Gerasimov I. V. Psikhologo-pedagogicheskie aspekty podgotovki kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD k deyatel'nosti v ekstremal'nykh situatsiyakh [Psychological and pedagogical aspects of training cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs to work in extreme situations]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2020, no. 1 (21), pp. 37-40. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42644156> (accessed 09.09.2022).

5. Mos'kin S. A. Zanyatiya po fizicheskoy podgotovke v vedomstvennykh vuzakh MVD Rossii: problemnye aspekty [Physical training classes in departmental universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia: problematic aspects]. Nauka-2020, 2020, no 7 (43), pp. 169-173. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44438936> (accessed 09.09.2022).

6. Kuznetsov M. B. Klyuchevye napravleniya razvitiya fizicheskoy podgotovki kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Key directions of development of physical training of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 3 (39), pp. 93-100. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43308105> (accessed 09.09.2022).

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ ДЗЮДО
НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ**

**THE INFLUENCE OF JUDO WRESTLING
ON THE MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN AGED 12-14**

Шмелева Антонина Николаевна

магистрант

факультет физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Shmeleva Antonina Nikolaevna

masters student

faculty of physical culture and sports

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Махов Станислав Юрьевич

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Makhov Stanislav Yurievich

Ph.D., associate professor

department of theories and methods of physical culture and sport

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Еще несколько лет назад среди российских школьников стали пользоваться популярностью секции борьбы. Одним из популярных видов борьбы в настоящее время является дзюдо.

Abstract. A few years ago, wrestling sections became popular among Russian schoolchildren. One of the most popular types of wrestling is currently judo.

Ключевые слова: борьба, спорт, активность, дети, развитие.

Keywords: wrestling, sports, activity, children, development.

Физическая активность является важнейшей составляющей физического и психического развития детей. Занятия спортом улучшают физическую подготовленность, значительно способствуют развитию и совершенствованию двигательной координации и навыков.

Однако постоянные тренировки в условиях высокой конкурентоспособности также могут приводить к различным нарушениям и, следовательно, препятствовать правильному физическому развитию юных спортсменов.

Поэтому крайне важно оценить влияние занятий различными видами спорта на физическое развитие детей. Дзюдо является одним из самых популярных восточных единоборств в мире и одним из самых безопасных контактных видов спорта для

детей. В большинстве азиатских стран дзюдо стало частью программ физического воспитания, поскольку данный вид борьбы имеет многочисленные преимущества.

Обучение боевым искусствам способствует общему физическому развитию, включая гибкость, взрывную силу, равновесие, ловкость и координацию движений, развитию аэробных возможностей организма, улучшению постурального контроля

Кто-то считает борьбу данью моде, однако очевидным является тот факт, что участие спортсменов в российских и международных соревнованиях позволяет многим из дзюдоистов продемонстрировать свои навыки и даже получить призовые места по результатам выступлений.

Дети и подростки испытывают потребность в единоборстве, в настоящее время большое количество школьников посещает секции дзюдо [2].

Спортивная борьба за последние несколько лет серьезно изменилась, она стала более динамичной и интенсивной, что в свою очередь привело к формированию более строгих требований по отношению к системам вегетативного обслуживания двигательной активности спортсменов юного возраста.

Любая физическая нагрузка предъявляет строгие требования к функциям сердца. При этом в поле зрения исследователей не раз оказывалась тема влияния физической активности на функциональное состояние детей и подростков, занимающихся дзюдо.

В настоящей работе мы обобщим опыт исследований по теме влияния занятий борьбой дзюдо на двигательную активность детей 12-14 лет.

Полноценное исследование по выбранной теме было проведено коллективом автором – В. А. Арслановым, И. Ш. Мутаевым и Ф. Г. Ситдиковым. Коллектив авторов поставил перед собой цель исследовать влияние занятий борьбой дзюдо на двигательную активность школьников 12-14 лет. Было выбрано две группы школьников.

Первая группа была представлена школьниками, которые в течение учебного года посещали занятия в секции дзюдо. Вторая группы школьников в течение учебного года занималась лишь физической культурой. Сводные данные по исследованию двигательной активности приведены ниже в таблице.

Таблица 1

Сводные данные по исследованию

Месяц учебного года	Среднее количество пройденных шагов в течение дня в 1-й группе школьников, занимающихся дзюдо	Среднее количество пройденных шагов в течение дня во 2-й группе школьников, занимающихся физической культурой на уроках
Сентябрь	12340	7844
Октябрь	12772	8121
Ноябрь	13100	8423
Декабрь	13217	8521
Январь	13331	8603
Февраль	13415	8322
Март	13116	8108
Апрель	13285	8054
Май	13300	8229

Из представленных выше данных видно, что в течение учебного года двигательная активность школьников, занимающихся борьбой, оказалась значительно выше в сравнении с теми школьниками, которые секцию борьбы не посещали.

Двигательная активность в течение дня – один из показателей, определяющих физическое развитие организма в исследуемом возрасте. Чем она выше, тем меньше факторов риска и угроз для растущего организма.

Гипотеза, выдвинутая авторами в начале исследования, нашла подтверждение на примере количества пройденных шагов в течение дня. Необходимо понимать, что физическое развитие организма в возрасте 12-14 лет проходит активными темпами [1].

Уровень физического развития – один из показателей, на который влияет двигательная активность. Исследования, проведенные на основе методики В. В. Бунак, указывают на то, что уровень физического развития детей в возрасте 12-14 лет оказывается выше у тех подростков, которые занимаются борьбой.

По некоторым показателям физического развития они опережают своих одноклассников на несколько месяцев, по другим же показателям ничем не отличаются от сверстников. Объяснить влияние занятий борьбой на двигательную активность можно тем, что в процессе каждой тренировки юный спортсмен совершает массу движений – от элементарных до сложных [3].

Элементарными движениями являются шаги для перемещения в пространстве, сложными движениями считаются физические упражнения и приемы, выполняемые во время тренировки. Каждая тренировка требует от спортсмена затрат большого количества энергии и ускоряет процесс обмена веществ.

После завершения тренировочных занятий происходит восполнение потраченной энергии, но процесс ускоренного обмена веществ на этом не останавливается, так как свою роль играет сам систематический подход к занятиям.

Приведенные выше данные по динамике двигательной активности в течение года указывают на еще один важный момент – более высокие показатели затрат энергии среди тех, кто занимается борьбой.

Интересным в этом плане является исследование С. Тихоновой, проведенное ею на примере школьников г. Казани. Автор при помощи специальных методик занималась отслеживанием двигательной активности среди обычных школьников и тех, кто только начала посещать секцию борьбы.

Разделение исследуемых на две группы позволило автору сделать вывод о том, что среди только что начавших заниматься борьбой двигательная активность начинала расти в динамике и сохраняла тенденцию к росту на протяжении всего учебного года.

К определенному моменту она достигала пиковых значений, несколько снижалась во время продолжительных летних каникул, но все равно была выше в сравнении с обычными школьниками. Есть и статистические данные, которые указывают на то, что более высокий уровень двигательной активности среди юных дзюдоистов положительным образом влияет на здоровье организма [4].

Юные спортсмены в сравнении со сверстниками реже болеют простудными заболеваниями. С учетом систематического подхода к учебно-тренировочным заня-

тиям их двигательная активность находится на более высоком уровне. Связано это не только с необходимостью посещения тренировок, но и в формировании привычки активно и много двигаться в течение дня.

Более высокий уровень двигательной активности положительным образом влияет на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Выносливость дзюдоистов в плане проявления двигательной активности в течение дня также находится на более высоком уровне в сравнении с обычными сверстниками за счет потребности в активных движениях не только в процессе тренировок и подготовки к ним.

Функции занятий по дзюдо соответствуют общим функциям данного единоборства, среди которых:

- функция социализации и социальной интеграции, которая обеспечивает повышение интереса к сфере дзюдо и способствует формированию социальных отношений, которые очень важны в дзюдо;

- соревновательно-эталонная функция связана с условиями соревнования и стремлением к победе, которые являются неотъемлемыми составляющими тренировок дзюдоистов;

- достиженческая функция направлена на необходимость познания каждого занимающегося дзюдо самого себя, своих возможностей и стремления к максимальной реализации этих возможностей;

- спортивно-оздоровительная функция наиболее полно проявляется при привлечении к занятиям дзюдо развивающегося организма, т. е. в работе со школьниками;

- воспитательная функция связана с развитием нравственных качеств личности: уважения к окружающим (в том числе соперникам), взаимопомощи и поддержки, ответственности и т. д.

- коммуникативная функция способствует развитию и совершенствованию взаимоотношений, в том числе международных.

Все указанные функции достаточно полно реализуются при работе с детьми, т. е. возрастные особенности не являются препятствием к их осуществлению.

Также следует отметить, что этот возраст является достаточно благоприятным периодом для изучения новых движений, что входит в содержание программы физической подготовки и необходимо для формирования разнообразных двигательных навыков.

В этом отношении занятия дзюдо максимально соответствуют указанной программе, т. к. они способствуют комплексному развитию всех мышечных групп и систем организма, способствуют формированию необходимого двигательного опыта.

При этом данный опыт приобретает опережающий характер, т. е. дети, занимающиеся указанным видом единоборства, развиваются быстрее и активнее при сохранении общих закономерностей возрастного развития. Однако использовать возможности дзюдо для развития ребенка есть не всегда, что связано с занятостью родителей, трудностью подбора подходящей по возрасту и расположению секции, дороговизной обучения и т. д.

Наличие секции дзюдо непосредственно в образовательной организации позволяет решить данные проблемы и осуществлять столь необходимую работу по укреплению детского здоровья, физическому развитию и привитию потребности в спортивном образе жизни, воспитанию черт спортивного характера и способствует выявлению задатков и способностей детей.

Также включение дзюдо в программу физической подготовки является достаточно увлекательным для самих детей, внося новизну в уже привычные занятия физкультурой.

При этом следует отметить, что проведение занятий по дзюдо среди детей требует учета их возрастных возможностей и особенностей, что должно найти отражение в разработанной программе, которой руководствуется работа секции.

Также программа должна содержать основные цели и задачи, на реализацию которых направлены занятия, прописаны используемые для этого методы, средства и формы, а также отмечены предполагаемые результаты освоения программы и формы оценки достижений (осуществление мониторинга).

При составлении программы работы секции дзюдо в образовательной организации, в первую очередь следует учитывать, что для детей наиболее предпочтительна игровая деятельность, в связи с чем элементы игры следует включать в процесс обучения дзюдо.

Для занятий важно создать не только игровую обстановку, но и комфортную в эмоциональном плане. Различные эстафеты и соревнования должны быть направлены не только на развитие соревновательного духа, но и на сплочение коллектива, развитие дружеских взаимоотношений.

Дзюдо, являясь единоборством, тем не менее, не является агрессивным видом спорта, а напротив, учит уважению, внимательности и корректности в отношениях, в том числе с соперником. На начальном этапе знакомства с техникой дзюдо следует развивать равновесие, координацию, силу и выносливость, акробатические способности и вестибулярный аппарат, ловкость, скорость реакции и т. д.

Для этого могут быть использованы разнообразные упражнения, например: бег, прыжки, метание легких снарядов, безопасное падение, соблюдение равновесия и т. д. Эти и другие упражнения могут быть включены в различные сюжетные и бессюжетные подвижные игры, в том числе с элементами дзюдо, акробатики и танца. Для проведения занятий могут быть использованы различные вспомогательные предметы: мячи и набивные мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, шведская лестница и т. д.

Многие упражнения классического дзюдо могут быть сложны для восприятия малышей, поэтому важно их преподнести в легко усваиваемой игровой форме, а также в первую очередь обращать внимание на наличие у детей необходимых базовых знаний и навыков. К ним относятся, например, умение «правильно» падать, знание элементов самостраховки, определенных стоек и позиций.

Важной особенностью использования занятий по дзюдо является то, что они могут применяться по отношению к детям, имеющим различный уровень подготовки и не требуют каких-либо особых первоначальных навыков или способностей. Для данных занятий не применяется отбор по какому-либо критерию, и различные

в отношении физической подготовки дети могут заниматься дзюдо, постепенно совершенствуя свои способности.

В связи с этим занятия секции проводятся в групповой форме, что также более предпочтительно для включения игровых элементов. Тем не менее, личностные особенности детей позволяют осуществлять индивидуальный подход в деятельности инструктора по физической культуре, что важно проводить совместно с родителями ребенка.

Это связано с тем, что многие упражнения желателно повторять в домашних условиях для достижения наилучшего результата, что может быть осуществлено только при помощи и активном участии родителей. К важной задаче родителей относится закрепление полученных навыков, а также мотивация детей на участие в тренировках.

Литература

1. Еганов В. А., Миронов А. О., Олин С. В. Методика обучения оборонительным технико-тактическим действиям в ситуационных видах единоборств сложно координационной направленности // *Современные проблемы науки и образования*. 2019. № 2. С. 34.
2. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2017. Т. 11. № 4. С. 110-135.
3. Мордвинув Д. Н. Характеристика соревновательной деятельности спортсменов смешанных видов единоборств // *Приволжский научный вестник*. 2017. № 7 (59). С. 85-88.
4. Русалов В. М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. Москва : Институт психологии РАН, 2018. 528 с.

References

1. Eganov V. A., Mironov A. O., Olin S. V. Metodika obucheniya oboronitel'nym tekhniko-takticheskim deystviyam v situatsionnykh vidakh edinoborstv slozhno koordinatsionnoy napravlenosti [Methods of teaching defensive technical and tactical actions in situational types of martial arts of difficult coordination orientation]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education*, 2019, no. 2, pp. 34.
2. Leont'ev D. A., Osin E. N. Refleksiya «khoroshaya i «durnaya»: ot ob"yasnitel'noy modeli k differentsial'noy diagnostike [Reflection "good and "bad": from an explanatory model to differential diagnosis]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki - Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2017, vol. 11, no. 4, pp. 110-135.
3. Mordvinuev D. N. Kharakteristika sorevnovatel'noy deyatel'nosti sportsmenov smeshannykh vidov edinoborstv [Characteristics of competitive activity of athletes of mixed martial arts]. *Privolzhskiy nauchnyy vestnik - Privolzhsky scientific bulletin*, 2017, no. 7 (59), pp. 85-88.
4. Rusalov V. M. Temperament v strukture individual'nosti cheloveka: differentsial'no-psikhofiziologicheskie i psikhologicheskie issledovaniya [Temperament in the structure of human individuality: differential-psychophysiological and psychological research]. Moscow, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Publ., 2018, 528 p.

Научное издание

Сетевое издание «Автономия личности»
по материалам V Международной научно-практической конференции

**НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РОССИИ:
ЧЕЛОВЕК, ОБЩЕСТВО, ГОСУДАРСТВО
№ 2 (28) 2022**

В авторской редакции

Подписано к изданию 31.10.2022 г.
Объем 11,8 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