



АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

ISSN 2413-6409

Сетевое издание
№ 2 (32) 2024

БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ:
ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ,
ПРАКТИКИ



КАДЕМИЯ
МДБИБ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

Сетевое издание

№ 2 (32) 2024

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@mail.ru

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

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

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

Размещение в Интернет 04.03.2024 г.

Сетевое издание «Автономия личности» составлено по материалам V Международной научно-практической конференции «БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ» (10 февраля 2024 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», 2024
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2024

СОДЕРЖАНИЕ**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ**

Панов Е. В. АДАПТАЦИЯ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ	5
Гуняев Е. В. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ЭЛЕМЕНТОВ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	11
Денисова В. И., Подрезов И. Н. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	18
Иноземцев С. В. ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	23
Губенков А. О. ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО КАК УГРОЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	27

ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Кузнецов М. Б. К ВОПРОСУ О НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	35
Струганов С. М., Гаврилов Д. А., Галкина А. А. ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ПРОЦЕССЕ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ОСНОВА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ОВД	42
Насташенко В. А. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА	49
Алдошин А. В., Алдошина Е. А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ	58
Ерёмин Р. В. НЕКОТОРЫЕ СУЩЕСТВЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ	69
Пахомов В. И. ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СОТРУДНИКОВ ОВД И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ	75
Панферов Р. Г. ВЛИЯНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОВД	84
Носов С. А., Щугорева К. С., Алдошин А. В. ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФИЛЮ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	91
Алтунин А. Ю.	96

ЛИЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Савчук Н. А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	102
Маламу Самуэль, Пахомов В. И. ОСОБЕННОСТИ И ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ	107
Тихонович М. И. ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ	111
Хрыков И. С. ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: СТРАТЕГИИ И МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ	117

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Брыскин А. Е., Калинина Н. Е. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ ИГРОВОГО СПОРТИВНОГО ЗАЛА	123
Дмитриева А. С., Пахомов В. И. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	128
Овчинников Ю. Д., Захарова А. В., Хачарян С. М. ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	135
Овчинников Ю. Д., Чубенко И. С., Чигилейчик Л. Ю. ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В РЕГИОНАЛЬНОМ ФОРМАТЕ	141

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.9

АДАПТАЦИЯ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

ADAPTATION TO STRESS SITUATIONS OF SERVICE ACTIVITIES OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE SYSTEM OF THE MIA OF RUSSIA

Панов Евгений Валентинович

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Физическая подготовка»

Сибирский юридический институт МВД России

г. Красноярск, Россия

Panov Evgeny Valentinovich

PhD., associate professor

department of physical training

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. В статье поднимается актуальная проблема связанная с адаптацией к стрессовым ситуациям курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России. Выявлена значимость профессионального стресса и меры по организации его профилактики. Исследуется роль «кризисной ситуации» как основной причины формирования стресса у курсантов и слушателей. Представлен механизм по борьбе с данной проблемой.

Abstract. The article raises an urgent problem related to adaptation to stressful situations of cadets and students in educational organizations of the Russian Ministry of Internal Affairs. The significance of occupational stress and measures to organize its prevention have been revealed. The role of a “crisis situation” as the main cause of stress in cadets and students is explored. A mechanism to combat this problem is presented.

Ключевые слова: служебная деятельность; морально-психологическое обеспечение; психологический контроль; профессиональный стресс; обучение.

Keywords: work activity; moral and psychological support; psychological control; professional stress; training.

Служба в органах внутренних дел, ввиду специфических особенностей рода деятельности сотрудников и контингента, с которым им приходится тесно контактировать, неизбежно связана со стрессом и большой психологической нагрузкой. Именно поэтому перед МВД России остро стоит вопрос о морально-психологической подготовке кадров к несению службы.

Однако, стоит отметить, что хоть в образовательных организациях проводится четкая политика профессиональной подготовки, она скорее направлена на формирование необходимых личностных качеств, которые были бы полезны при работе с гражданами, личной готовности сотрудников противостоять стрессу почти не уделяется внимания. Необходимость акцентировать внимание на развитии стрессоустойчивости обуславливает актуальность данной работы.

Помимо пробела в профессиональной подготовке, рост количества уголовных дел, возбужденных в отношении сотрудников полиции, а также растущее число увольнений, мотивированных кризисными ситуациями жизнедеятельности, эмоциональным выгоранием сотрудников. Данные проблемы являются стимулом для масштабного реформирования системы психологической подготовки курсантов и слушателей к выполнению возложенных на них обязанностей. Как следствие, стали строже критерии отбора в высшие учебные заведения, как и в общем требования к личностным, профессиональным и морально-нравственным характеристикам сотрудников ОВД. Правовая основа данной сферы состоит из целого ряда нормативных актов различного уровня: ФЗ № 3-ФЗ «О полиции», приказы МВД России № 770 от 26.09.2006 г., № 80 от 11.02.2010 г., а также № 212 от 09.04.1997 г., № 862 от 30.12.1997 г., № 391 от 25.05.1999 г., № 375 от 02.06.2003 г., письмо ГУК МВД России № 21/13/1640 от 24.06.1996 г., письмо ДКО МВД России № 21/8/4363 от 06.07.2005 г, однако главенствующая роль принадлежит ФЗ № 3-ФЗ «О полиции» [2].

Существенным минусом существующей нормативно-правовой базы является то, что в ней не прописаны организационные меры профилактики профессионального стресса. Из этого вытекают самые разные последствия: профессиональная деформация, неудовлетворенность условиями труда и его результатами, расстройства нервной системы, снижение продуктивности. Все это негативно сказывается на эффективности работы правоохранительных органов и на нравственном облике сотрудников полиции в глазах населения.

Готовить сотрудников ко всем трудностям, с которыми им предстоит столкнуться во время службы следует заранее, а основы эмоциональной и психологической стабильности должны закладываться одновременно с необходимыми знаниями и умениями. Таким образом, курсанты во время обучения нуждаются в психологическом сопровождении и контроле за состоянием психики. Итак, формирование модели поведения, противодействующего стрессу носит название «копинг-поведение», а все методы и средства борьбы со стрессом называются копинговыми.

Учеба в ведомственных вузах также не отличается легкостью и простотой. Курсанты и слушатели ежедневно сталкиваются с повышенными требованиями к уровню готовности, а сочетание учебной и служебной деятельности накладывает лишь дополнительный отпечаток на психику обучающихся. Неконструктивное преодоление кризисных ситуаций сказывается как на личностном росте курсантов, так и на их адаптации к системе органов внутренних дел [1].

Современные исследования в области психологии стресса показывают, что при возникновении стрессовых ситуаций, человек ищет пути их решения основываясь на личных копинг-ресурсах. Способы решения проблем, избираемые человеком именуется копинг-стратегией. При этом копинг-ресурсы могут выходить за рамки сознания человека и основываться на его взаимоотношениях на разном уровне (макросоциальные и микросоциальные ресурсы). Успех копинг-стратегии определяется ее полезным действием на решение кризисной ситуации. При этом, устанавливается прямая зависимость результативности копинг-стратегий от уровня развития социальных контактов и личностного уровня устойчивости. Поэтому, при разработке методов борьбы со стрессом, достаточно эффективными будут методы, направленные на развитие общественных связей и прокачку личных психологических данных [3].

Следует сделать акцент на том, что в настоящее время в практике должностных лиц, занимающихся морально-психологическим обеспечением учебных заведений МВД России, отсутствуют программы действий, направленных на оказание помощи курсантам и слушателям, столкнувшимся с кризисными ситуациями. Так, становится затруднительной выработка копинг-стратегии преодоления стресса.

«Кризисная ситуация» является промежуточным понятием, которое можно использовать либо как определение для ситуаций, которые по признакам подходят сразу под несколько определений, либо как общее универсальное понятие для ситуаций возникновения стресса.

Угроза кризисной ситуации любой степени сложности чревата тем, что при отсутствии мер ее преодоления, может перерасти в личностный кризис. При этом, следует разграничивать понятия «кризис» и «кризисная ситуация». Они отличаются по степени тяжести. «Кризисная ситуация» – временное препятствие, которое не вносит существенных изменений в порядок жизни, в то время как «кризис» является тупиковой ветвью развития кризисной ситуации, который перечеркивает установленный порядок течения жизни и оказывает сильное влияние на психологическое состояние человека, ввиду того, что оказывает сильное влияние на психоэмоциональное состояние личности.

Кризисные ситуации не всегда имеют негативную подоплеку. Лучше всего воспринимать их как жизненный опыт, который позволяет в последующем успешно справляться со сходными препятствиями.

Современная философия выделяет несколько основных видов кризисных ситуаций, основываясь на природе их возникновения, которые применительны к курсантам и слушателям:

- биографические кризисные ситуации, возникшие непосредственно в личной жизни.
- профессионально-обусловленные кризисные ситуации, возникшие в рамках учебной или профессиональной деятельности.

Они могут быть тесно связаны между собой и вытекать одна из другой, так как бытовые трудности зачастую сказываются на продуктивности труда, а проблемы в учебе или работе накладывают отпечаток на личные отношения.

Курсанты и слушатели наиболее подвержены возникновению кризисных ситуаций, нежели студенты других образовательных организаций, ввиду того, что обучение в ведомственных вузах подразумевает двойную нагрузку: учебную и служебную. Курсанты и слушатели постоянно находятся в режиме повышенной напряженности. Ряд ситуаций совпадает с нагрузкой гражданских вузов. Это поступление в вуз (хотя отбор в ведомственных учебных заведениях тоже значительно отличается от других высших учебных заведений), сессионный период и защита дипломных и курсовых работ. Дополнительную нагрузку в этом случае накладывает специфика курсантской службы, которая характеризуется повышенными требованиями к организации личности, моральным качествам курсантов. Обучающиеся несут ответственность за свои поступки не только в служебное время, но и в свой досуг. Уровень ответственности для многих уже является основанием для повышенной тревожности и возникновения кризисных ситуаций на ее фоне.

Значительную роль в преодолении кризисных ситуаций играет личная мотивация. Тем, кто изначально ставил целью поступления дальнейшую службу в органах значительно проще справляться с тяготами службы, нежели тем, кто поступал ради получения высшего образования. Статистика показывает, что к первой категории относится лишь около 17% курсантов. Те же, кто не готовился к служебной деятельности, значительно тяжелее адаптироваться к строгим условиям обучения в ведомственных учебных организациях МВД России, они хуже справляются с накладываемыми на них обязанностями. Дополнительным критерием возникновения стресса является то, что учебные организации не предусматривают послаблений на начальном периоде обучения. Напротив, в целях скорейшей адаптации к служебному распорядку, первые месяцы службы усложняются наложением дополнительной нагрузки и более строгим контролем [5].

Следует учитывать и юный возраст поступающих. На этом этапе личность еще не сформирована окончательно, а значит легко подвергается любому влиянию извне. Это может быть как положительное влияние, так и негативное. Одних сложности могут закалить, а других – сломать.

Вступительные испытания, включающие психологические тестирования способствуют отбору наиболее устойчивых к кризисным ситуациям индивидов. Поэтому по определению, курсанты и слушатели должны справляться со стрессом лучше, нежели студенты других вузов, за счет критического мышления и эмоциональной устойчивости. Первоначальный отбор имеет своей целью выявление людей, не обладающих необходимыми личностными качествами и их отсеивание. Дальнейший психологический контроль направлен на кор-

ректировку отдельных сторон личности. Повышение стрессоустойчивости и снятие напряжения.

Проблема постоянного напряжения особенно актуальна для сотрудников правоохранительных органов и курсантов, и слушателей образовательных организаций МВД России. Это, в первую очередь связано с повышенной рабочей и служебной нагрузкой, а также со строгими требованиями к поведению и личности представителей органов государственной власти [4].

При поступлении на очную форму обучения или на службу в органы внутренних дел, граждане проходят строгий отбор, одним из критериев которого является психологическая готовность к несению службы. Деятельность правоохранителей тесно связана со стрессом: они постоянно сталкиваются с чужими несчастьями, однако им необходимо сохранять беспристрастность и самообладание. Помимо чужих проблем, которые сотрудники полиции обязаны решать, на них лежат тяготы службы. Так, ненормированный рабочий график, большой объем работы и строгая субординация оказывают дополнительное давление на моральное состояние сотрудников ОВД и служат катализатором для возникновения кризисных ситуаций.

Для сохранения стабильного психологического состояния и сохранения неформальных межличностных контактов крайне важно разделять личную жизнь и службу. Это связано с тем, что проблемы в личной семейной или социальной жизни могут негативно сказаться на производительности труда, а переутомление и раздраженность, полученные на работе накладывают отрицательный отпечаток на собственное психологическое состояние и затрудняет контактирование с окружающими.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что длительное нахождение в кризисной ситуации и неспособность справиться с ними крайне опасно, так как может привести к состоянию личностного кризиса. Последствиями этого состояния могут стать депрессия, невротические расстройства, переутомление, бессонница, ухудшение физического здоровья/

Литература

1. Галимова А. Г. *Физическая активность как способ повышения стрессоустойчивости курсантов МВД России [Электронный ресурс] // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы двадцать восьмой Всероссийской научно-методической конференции (Иркутск, 01–02 марта 2023 г.). Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2023. С. 83-86. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-i-koping-strategiy-lichnosti-v-raznyh-usloviyah-sotsializatsii/viewer> (дата обращения: 23.01.2024).*

2. Грозная Т. А. Проблема кризисных ситуаций жизни и деятельности курсантов образовательных учреждений МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 1 (71). С. 41-47.

3. Малышев И. В. Характеристика социально-психологической адаптации и копинг-стратегий личности в разных условиях социализации [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2012. № 12. С. 23. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-i-koping-strategiy-lichnosti-v-raznyh-usloviyah-sotsializatsii/viewer> (дата обращения: 23.01.2024).

4. Струганов С. М., Панов Е. В. Роль и значение психологической и психической устойчивости сотрудников органов внутренних дел в служебной деятельности // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2021. № 7-3. С. 191-196.

5. Струганов С. М., Грушко В. М., Глубокий В. А. Физическая культура и спорт как основная форма формирования устойчивости организма к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2020. № 2 (5). С. 211-216. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-sotsialno-psihologicheskoy-adaptatsii-i-koping-strategiy-lichnosti-v-raznyh-usloviyah-sotsializatsii/viewer> (дата обращения: 23.01.2024).

УДК 796.011.3

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ЭЛЕМЕНТОВ
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**PSYCHOLOGICAL COMPONENT IN THE GENERAL SYSTEM OF ELEMENTS
OF ENSURING PERSONAL SAFETY
OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES**

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 the department of internal affairs

in special conditions

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

Orel, Russia

Аннотация. Автором в данной статье рассмотрены значение и роль психологической подготовки сотрудника органов внутренних дел, необходимой для обеспечения его личной безопасности при выполнении служебно-боевых задач различной интенсивности при охране общественного порядка и обеспечении общественной безопасности в различных правовых режимах. Отмечен тот факт, что должный уровень её развития позволяет выработать эмоциональную стабильность, способность к пониманию и предугадыванию поведения других людей, в том числе лиц, совершивших преступления и административные правонарушения. Из исходных посылок, автор приходит к выводу, что психологическая подготовка должна быть важной частью обучения всех сотрудников правоохранительных органов, в особенности представителей тех подразделений, чья деятельность связана с повышенным уровнем риска (например, в условиях несения службы в зоне проведения контртеррористической операции, специальной военной операции), поскольку позволяет полицейскому более грамотно распознавать потенциально опасные ситуации, способные нанести вред его жизни или здоровью и предотвращать возможные конфликты. Отмечается, что психологическая подготовка сотрудника играет ключевую роль в обеспечении его личной безопасности, поскольку помогает развить необходимые навыки саморегуляции, способствующие эффективной защите от угроз и опасностей.

Abstract. The author of this article examines the importance and role of psychological training of an employee of the internal affairs bodies, necessary to ensure his personal safety when performing service and combat tasks of varying intensity while protecting public order and ensuring public safety in various legal regimes. It is noted that the proper

level of her development allows her to develop emotional stability, the ability to understand and anticipate the behavior of other people, including those who have committed crimes and administrative offenses. From the initial assumptions, the author comes to the conclusion that psychological training should be an important part of the training of all law enforcement officers, especially representatives of those units whose activities are associated with an increased level of risk (for example, in conditions of service in the area of a counter-terrorism operation, a special military operation), since it allows the police officer to more competently recognize potentially dangerous situations that can harm his life or health and prevent possible conflicts. It is noted that psychological training of an employee plays a key role in ensuring his personal safety, as it helps to develop the necessary self-regulation skills that contribute to effective protection from threats and dangers.

Ключевые слова: личная безопасность; психологическая готовность; сотрудник полиции; оперативно-служебная деятельность; саморегуляция; профессиональная деформация.

Keywords: personal safety; psychological readiness; police officer; operational and official activity; self-regulation; professional deformation.

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов непосредственно связана с различными стрессовыми ситуациями, что объясняется фактом их повседневного взаимодействия с преступным элементом.

Так или иначе, регулярный контакт с лицами, нарушившими закон, а также с социально неблагополучными гражданами, ведущими антиобщественный образ жизни, рано или поздно приводит к профессиональной деформации, выгоранию.

В зависимости от подразделения, в котором служит сотрудник полиции, контакты с преступниками могут быть как в виде конфликтных ситуаций, возникших в процессе коммуникации при проведении следственных, оперативных, процессуальных действий, так и в виде непосредственного физического и/или огневого противодействия, что повышает риск для жизни и существенно посягает на личную безопасность.

В целом же, в условиях непростой криминогенной обстановки личному составу органов внутренних дел (ОВД) приходится испытывать на себе воздействие негативных факторов как профессионально-социального, так и психологического характера.

Учитывая, что в ходе своей деятельности полицейский должен стремиться к соблюдению мер личной безопасности, с целью минимизации возможных негативных последствий, способных оказать влияние на его работоспособность, состояние здоровья и т. д., научным сообществом была предложена совокупность необходимых для этого элементов под названием «звезда выживания».

В неё входят следующие навыки и составляющие:

- ✓ огневая подготовка и экипировка;
- ✓ физическая подготовка;
- ✓ тактическая подготовка;
- ✓ интеллект;
- ✓ психологическая подготовка.

Именно они должны быть развиты на высоком уровне, что позволит в случае необходимости обеспечить сотруднику полиции состояние защищённости в сложной оперативно-служебной обстановке.

Приняв во внимание факт постоянной напряжённости полицейской службы, хотелось бы остановиться на рассмотрении именно психологического элемента, входящего в систему обеспечения личной безопасности, поскольку его значение кажется нам достаточно многогранным.

Помимо всего прочего, многие исследователи рассматриваемого нами вопроса выделяют психологическую готовность к выполнению служебных обязанностей в качестве главенствующего принципа.

Хотя однозначно согласиться с этим утверждением нельзя, так как «звезда выживания» предполагает под собой абсолютное равенство по степени значимости всех её элементов. Можно сказать, лишь о том, что в каждой конкретной обстановке тот или иной навык может пригодиться в большей мере (например, альпинистская подготовка при прохождении службы в горных районах Северо-Кавказского региона). Однако сам факт того, что сотрудник должен быть готов к демонстрации всех своих умений по обеспечению личной безопасности, и каждое из них взаимосвязано друг с другом, остаётся фактом [1, с. 152].

При рассмотрении психологической составляющей, необходимой для поддержания личной безопасности сотрудника ОВД, стоит отметить, что самыми главными аспектами в данном случае выступают уровень его психоэмоциональной подготовки и способность сохранять спокойствие при нервных напряжениях (крепость нервов).

Особое внимание психологической подготовке полицейских стоит уделять в случае направления их для несения службы в регионах повышенной опасности. Здесь будет идти речь не только о необходимости реализации в условиях стресса адекватных и умелых действий, соответствующих оперативной обстановке, минимизирующих причинение вреда собственной жизни и здоровью, но и максимально грамотных, с повышенной степенью внимательности к происходящему, с той целью, чтобы не подставить коллег [2, с. 47].

Именно поэтому большая ответственность при отборе кадров для выполнения оперативных задач ложится на психологов, которые обязаны:

- ✓ провести предварительное психологическое тестирование, специальные (в том числе индивидуальные) беседы и лекции;
- ✓ отслеживать эмоциональное состояние сотрудников непосредственно перед их убытием в командировку;

- ✓ путём проведения тренингов определить лидера подразделения;
- ✓ содействовать подбору коллектива из числа сотрудников, наиболее способных к сплочённости в процессе несения службы в сложной оперативно-служебной обстановке.

Очевидно, что каждый сотрудник полиции, в независимости от того, какие задачи он выполняет, должен быть готов к минимизации любого возможного вреда, с которым ему придётся столкнуться и не забывать о совершенствовании тех навыков, которые предусмотрены «звездой выживания».

Отметим, что психологическая составляющая играет важную роль в обеспечении личной безопасности сотрудников органов внутренних дел.

В ходе анализа научных трудов, мы пришли к выводу, что она может включать в себя следующие элементы:

1. Психологическую подготовку сотрудников к службе в ОВД.

При формировании у них способности к обеспечению личной безопасности первоочередные и самые стандартные действия производятся психологами.

Во-первых, это качественная процедура по проведению профессионального психологического отбора.

Далее, после прохождения данного этапа важно организовывать тренинги по управлению стрессом, а также развитию эмоциональной стабильности и уверенности в себе, без чего в действительности крайне сложно осуществлять противодействие преступным посягательствам и в целом общаться с социально неблагополучными гражданами.

Исходя из этого, не мало важными в ходе психологической подготовки сотрудника, необходимой для обеспечения его собственной безопасности, выступают и процессы обучения навыкам коммуникации и конфликтологии.

Так, нередко в деятельности сотрудников следственных подразделений можно наблюдать, что допросы подозреваемых, обвиняемых проводятся в условиях конфликтной ситуации. Такой негативно выстроенный диалог, вызванный резким нежеланием лица, нарушившего закон, содействовать следствию, может привести к серьёзным последствиям, вплоть до повышения агрессивности допрашиваемого лица и возможного причинения им вреда допрашивающему сотруднику.

2. Психологическую поддержку сотрудников во время выполнения служебных задач.

Это могут быть:

- ✓ практические занятия по обучению приёмам и навыкам саморегуляции. Среди них выделяют различные дыхательные упражнения, а также ауто-тренинги, которые представляют собой подавление стрессовых реакций организма путём самовнушений, мышечной релаксации, расслабления мышечного тонуса, мыслительных отвлечений и концентраций;

- ✓ индивидуальные консультации с психологами и психотерапевтами, если имеется такая необходимость;
- ✓ психологическая помощь сотрудникам в кризисных жизненных ситуациях, а также в случаях, когда условия службы не позволяют ему в полной мере сконцентрироваться, принять конкретные решения и взять себя в руки (помощь в управлении эмоциями и стрессом).

Такая поддержка способствует ограждению сотрудника от лишних необдуманных действий, которые могут нанести возможный урон его личной безопасности;

- ✓ развитие качеств (организаторских, волевых), важных для осуществления профессиональной деятельности;
- ✓ поддержка со стороны коллег и непосредственного руководителя. Особенно важной она становится в условиях несения службы в регионах повышенной опасности, где важно уметь прислушиваться к сослуживцам, выполнять команды, выполнять боевую задачу чётко, слаженно, сконцентрировано, несмотря на усталость, эмоциональное выгорание.

3. Организацию безопасной и комфортной рабочей среды.

Очевидно, что в условиях несения службы, например, в Северо-Кавказском регионе, достаточно сложно добиться полной защищённости сотрудника в условиях, где ему приходится выполнять свои профессиональные обязанности.

Данный вопрос можно рассматривать комплексно. Например, улучшить ситуацию поможет оснащение группы полной и качественной экипировкой, уверенное владение навыками физической и огневой подготовки. Иными словами, опять же, важно прибегать к соблюдению всех элементов «звезды безопасности» для сохранения жизни и здоровья в ситуациях, когда они могут подвергаться опасности [3, с. 175].

Осознавая, что в арсенале имеют место быть навыки и предметы, которыми можно обеспечить собственную защиту даже в не самых комфортных условиях службы, сотрудник будет психологически готов к выполнению стоящих перед ним непростых задач и более решителен в их осуществлении [4, с. 64].

В обычных условиях службы психологическую стабильность сотрудника в вопросе организации и безопасности его рабочего места могут обеспечить следующие действия со стороны заинтересованных лиц (чаще руководства):

- ✓ создание условий для отдыха и релаксации;
- ✓ организация социальной защиты сотрудника;
- ✓ организация качественного медицинского обслуживания.

4. Развитие культуры безопасности и профессиональной ответственности. Этот аспект включает в себя обучение сотрудников правилам безопасности и профессиональной этике, а также развитие у них чувства ответственности за свою работу и за безопасность окружающих.

5. Организацию системы контроля и предотвращения профессионального выгорания, где можно выделить: мониторинг психологического состояния сотрудников, организацию тренингов и консультаций по предотвращению выгорания, а также создание условий для отдыха и восстановления после служебных задач.

Таким образом, деятельность по формированию в сотруднике полиции способности к обеспечению личной безопасности, особенно в условиях криминализации общества, представляет собой в значительной мере комплексный аспект, поскольку включает в себя пять элементов, входящих в так называемую «звезду выживания», соблюдение которых позволит минимизировать ущерб жизни и здоровью при несении службы. Однако необходимо осознавать, что исключительно физической или, например, огневой подготовки в данном вопросе явно недостаточно.

Высокой является роль психологической готовности сотрудника к выполнению стоящих перед ним задач. Она позволит развить способность к адаптации и стрессоустойчивости в экстремальных ситуациях, понять и контролировать свои эмоции, реакции на стресс с целью принятия более обдуманных и рациональных решений, в том числе, по последующему применению боевых приёмов борьбы или тактике действий в конкретной ситуации. Многоаспектность психологической подготовки заключается также в её роли при развитии навыков коммуникации, умения работать в команде [5, с. 75]. Сотрудник, который хорошо обучен психологическим аспектам безопасности, будет лучше сотрудничать с окружающими и координировать действия в случае возникающих опасностей.

Литература

1. Губенков А. О. Особенности обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД при задержании вооруженных преступников // *Правоохранительные органы: теория и практика*. 2020. № 1 (38). С. 152-154. URL: <http://article/n/lichnaya-bezopasnost-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del-pri-provedenii-zaderzhaniya-vooruzhennyh-prestupnikov-kak-odin-iz-elementov> (дата обращения: 25.01.2024).

2. Николаев С. А., Ляхов П. В. К вопросу обучения будущих сотрудников органов внутренних дел личной безопасности на основе реальных ситуаций // *Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых: материалы X Международной научной конференции (Шуя, 7-8 июня 2017 г.)*. Шуя : Издательство Шуйского филиала Ивановского государственного университета, 2017. С. 47-49.

3. Хрыков И. С. Некоторые аспекты личной безопасности // *Наука -2020*. 2021. № 1 (46). С. 175-179. URL: [http://nauka-2020.ru/MKN_1\(46\)2021.pdf](http://nauka-2020.ru/MKN_1(46)2021.pdf) (дата обращения: 25.01.2024).

4. Сапов А. В. О вопросе совершенствования системы личной безопасности сотрудников правоохранительных органов // *Автономия личности*. 2023. № 1 (29).

С. 64-69. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(29\)2023.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf) (дата обращения: 25.01.2024).

5. Чернышев С. Г. Психологическая безопасность сотрудников полиции при несении службы в особых условиях // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 75-80. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(29\)2023.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf) (дата обращения: 25.01.2024).

УДК 796

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ
МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ****FORMATION OF STRESS RESISTANCE SKILLS OF CADETS OF UNIVERSITIES
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA IN CLASSES
ON SPECIAL PHYSICAL TRAINING*****Денисова Валерия Игоревна****слушатель**факультет подготовки следователей**Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова**Орел, Россия****Denisova Valeria Igorevna****listener**faculty of investigator training**Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia**Orel, Russia****Подрезов Игорь Николаевич****преподаватель**кафедра физической подготовки и спорта**Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова**Орел, Россия****Podrezov Igor Nikolaevich****lecturer**department physical training and sports**Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia**Orel, Russia*

Аннотация: проведенный нами анализ современных условий деятельности представителей целого ряда профессий, косвенным образом связанных со службой в ОВД, показал, что работники различных сфер деятельности должны уметь выполнять поставленные задачи в любых самых нестандартных условиях, независимо от времени суток, климата и окружающей обстановки. Подготовить физически развитых, координированных, обладающих высокой степенью тренированности физических качеств, решительных, уверенных в своих силах сотрудников правоохранительных органов, способных успешно действовать в сложной, быстроменяющейся, насыщенной усложненными ситуациями обстановке, такова главная задача профессионально-прикладной физической подготовки.

Готовность к деятельности в различных, в том числе усложненных, условиях оказывает подчас сильное воздействие на психику, а необходимость выполнять различные двигательные действия с высокой интенсивностью увеличивает общую нагрузку на организм, что, в свою очередь, снижает эмоциональную устойчивость человека.

Abstract. *Our analysis of the current conditions of activity of representatives of a number of professions indirectly related to service in the Department of Internal Affairs showed that employees in various fields of activity should be able to perform tasks in any most unusual conditions, regardless of the time of day, climate and environment. To prepare physically developed, coordinated, highly trained physical qualities, determined, self-confident law enforcement officers who are able to successfully operate in a complex, rapidly changing, saturated with complicated situations, this is the main task of professionally applied physical training.*

Readiness to work in various, including complicated, conditions sometimes has a strong effect on the psyche, and the need to perform various motor actions with high intensity increases the overall load on the body, which, in turn, reduces a person's emotional stability.

Ключевые слова: *физическая подготовка; уровень подготовленности; физические качества; стрессоустойчивость.*

Keywords: *physical fitness; level of preparedness; physical qualities; stress resistance.*

Физическая подготовка в вузах МВД России представляет собой не только теоретические познания в виде требований и нормативов, но и, в первую очередь, практическую базу, развитие умения применять физическую силу и боевые приемы борьбы в случае необходимости.

В ведомственных вузах физическая подготовка является одной из основных дисциплин, наряду с теоретическими занятиями. Сотрудник полиции должен быть развит и в физическом плане, так как служебная деятельность сопряжена с различного рода ситуациями, в которых применение физической силы является необходимостью.

Физическая подготовка представляет собой комплекс теоретических знаний, физических упражнений и практических умений, которые направлены на отработку двигательных качеств и навыков, в частности: при поиске и преследовании правонарушителя; пресечении противоправных действий; задержании активно сопротивляющегося правонарушителя, в том числе с использованием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [1, 2].

Помимо названных выше качеств, которые непосредственно оказывают влияние на физическое развитие сотрудника ГИБДД, физическая подготовка развивает ряд морально-психологических качеств, которые не менее важны для служебной деятельности сотрудника, а именно: дисциплинированность, решительность, исполнительность. Немаловажным является повышение уровня стрессоустойчивости с помощью средств физической подготовки. Это также положительным образом сказывается на сотруднике и его работоспособности. Стресс является довольно мощным воздействующим фактором, которого встречается много в повседневной деятельности сотрудников. Он негативно влияет на организм и доставляет массу проблем, как в физическом, так и в психологическом плане.

Образовательные организации МВД России, которые осуществляют подготовку кадров для органов внутренних дел, организуют процесс обучения таким образом, чтобы для курсантов было достаточно не только теоретических, но и практических занятий. Именно поэтому занятия по физической подготовке проводятся не один раз в неделю. Физическая подготовка является обязательной составляющей профессиональной подготовки курсантов и слушателей и включает в себя обучение действиям по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей, в том числе и посредством правомерного применения боевых приемов борьбы.

Многолетний опыт профессиональной деятельности сотрудников ОВД показывает, что силовое противостояние с правонарушителем может произойти в разнообразных условиях: открытая местность, оживленная улица, движущийся транспорт, лифт, тамбур, проезжая часть и др. Также при этом могут действовать различные сбивающие факторы: пошел дождь, снег, разъяренная жена пришла спасать мужа, звонок телефона и др.

Оперативно-служебная деятельность полицейского в экстремальных условиях (в том числе и при силовом варианте пресечения преступления или правонарушения в условиях ограниченного пространства) носит комплексный характер, требующий проявления максимального уровня выполнения технико-тактических действий по задержанию правонарушителя на фоне значительного эмоционально-волевого напряжения.

В психологии стрессоустойчивость рассматривается как совокупность личностных качеств, которые позволяют переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без существенных вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [3].

Стрессоустойчивость как любой психологический феномен появляется не вдруг и не сразу, а имеет свое особое происхождение, будучи одновременно и средством, и результатом психического развития личности. Следовательно, данное качество необходимо развивать, уделять внимание тем сторонам личности, которые помогут в формировании высокого уровня стрессоустойчивости.

Физическая подготовка является одним из тех средств, с помощью которого можно оказывать влияние на формирование не только физических, но и психологических качеств личности, в том числе и на развитие стрессоустойчивости. Стрессовые нагрузки могут приводить к нарушению внимания, снижению способности к обучению, асоциальному поведению, появлению у курсантов эмоциональных нарушений и психосоматических заболеваний.

Специальная психологическая подготовка, которая должна быть составляющей занятий по физической подготовке, заключается в целенаправленной активации способностей, умений и навыков для успешного выполнения конкретных задач, создания чувства уверенности в достижении поставленной цели, достаточного запаса физических сил [4].

Методика использования физических упражнений различна, так как каждый человек обладает определенным уровнем физической подготовленности. Она должна быть направлена на:

- ✓ тренировку мышечной памяти;
- ✓ на повышение выносливости;
- ✓ контроль дыхания и внимания во время выполнения комплексов упражнений;
- ✓ способность отслеживать свое функциональное состояние и вовремя его регулировать посредством дыхания.

Во время практических занятий по физической подготовке в ведомственных вузах преподавателям следует акцентировать внимание на создании таких условий, которые будут максимально приближенными к конфликтным ситуациям, возникающим при несении сотрудниками полиции службы и выполнении задач, возложенных на органы внутренних дел.

Исследователи предлагают различные способы развития стрессоустойчивости на занятиях, так как данный вопрос в настоящее время остается открытым и предоставляет определенное поле для деятельности.

Например, предлагаются такие методы:

1. По окончании занятия по боевым приемам борьбы необходимо проводить скоростную работу по отработке навыков к быстрым и четким действиям при выполнении приемов. Работа в ограниченное время позволит ввести курсантов в условия, приближенные к реальному применению физической силы в практической деятельности сотрудников, где необходимо действовать четко, грамотно и без промедления.

2. Необходимо использовать принцип неожиданности и внезапности действий ассистентов. Выполняющие упражнение курсанты должны правильно сориентироваться и грамотно отразить нападение в условиях неожиданного нападения.

В данных методах акцент сделан на эффекте неожиданности. Курсантов факультетов специалистов ГИБДД необходимо подготовить к тому, что в служебной деятельности им придется принимать быстрые решения, не требующие промедления, так как от них может зависеть жизнь человека [5].

Также следует каждый боевой прием борьбы доводить до автоматизма, чтобы в стрессовой ситуации срабатывала мышечная память и курсант (сотрудник) не забыл все то, чему обучался. При этом важным моментом является оказание сопротивления от ассистента. В реальных условиях преступник вряд ли будет спокойно стоять и ждать, пока на нем отработают прием и доставят в отдел полиции, с наибольшей вероятностью он будет оказывать сопротивление. Если курсанта к этому не подготовить, у него, соответственно, возникнет стрессовая ситуация, в результате чего может быть не достигнута поставленная цель.

Также в современных условиях в психосоматической медицине и профессиональном спорте большое внимание уделяется методикам аутогенной тренировки (АТ) и диафрагмального дыхания (ДД). Многочисленными исследованиями научно доказано их благотворное влияние на снижение избыточного напряжения для сохранения высокой работоспособности, оказываемого ими оздоровительного влияния на организм. При возникновении стрессовой ситуации следует всеми силами постараться привести организм в состояние спокойствия, чтобы четко выполнить ту или иную задачу. Необходимо сохранять «холодный рассудок»[6].

Таким образом, физическая активность положительным образом сказывается на психологическом и эмоциональном состоянии курсантов. В связи с чем, преподавательский состав должен уделять особое внимание таким упражнениям, которые будут развивать стрессоустойчивость у обучающихся. Она является таким качеством, которое не возникает само по себе и нуждается в постоянном развитии и тренировке. В служебной деятельности сотруднику, обладающему высоким уровнем стрессоустойчивости будет гораздо легче выполнять служебные задачи, а большая часть таких задач связана с необходимостью задержания и обезвреживания преступников.

Литература

1. Кузнецов М. Б. *Некоторые аспекты совершенствования силовых качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2019. № 1 (2). С. 255-259.*
2. Алдошина Е. А. *Инновационная педагогическая технология мобильного обучения залог успешного развития физической культуры и спорта // Наука - 2020. 2016. № 4 (10). С. 19-24. URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_4\(10\)2016.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(10)2016.pdf) (дата обращения: 23.01.2024).*
3. *Макеева В. С., Алдошин А. В., Кириков А. В., Моськин С. А. Комплексная методика управления физической работоспособностью курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД, в вузах МВД России : монография. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. 137 с.*
4. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. *Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299-304.*
5. Калюжный Ю. Н., Капустина Е. Г. *Отдельные аспекты профилактики нарушений дорожно-транспортной дисциплины сотрудниками органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2016. № 2 (34). С. 87–92.*
6. Калашников А. Ф., Моськин С. А. *Формирование готовности сотрудников ГИБДД к выполнению профессиональных действий в необычных условиях и ситуациях средствами физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 107–111.*

УДК 159.99

**ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА****PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS****Иноземцев Сергей Валерьевич**

преподаватель

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел**в особых условиях**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова**г. Орёл, 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 данной статье рассматриваются отдельные аспекты влияния психологии на обеспечение физического воспитания и спорта обучающегося лица, а также конкретные направления деятельности педагога–тренера в этой области, связанные не только с физическим воспитанием личности, но и с изучением психологических особенностей спортсмена. Проведенное исследование дает наиболее точные представления о сущности индивидуально–личностного подхода в плане физического воспитания, спорта и развития. Путем логического анализа существующих проблем определены их возможные пути решения в указанной сфере.

Abstract. This article considers certain aspects of the influence of psychology on the provision of physical education and sports of the student, as well as specific areas of activity of the teacher - coach in this area, related not only to the physical education of the person, but also to the study of the psychological characteristics of the athlete. The study gives the most accurate ideas about the essence of an individual - a personal approach in terms of physical education, sports and development. By logically analyzing existing problems, their possible solutions in the specified area are determined.

Ключевые слова: спорт; физическое воспитание; психология; мотивация; физические нагрузки; тренировочный процесс; личность.

Keywords: sports; physical education; psychology; motivation; physical activity; training process; person.

Главной целью физического воспитания личности является формирование должных физических, духовных навыков, качеств и умений. В настоящее время психология спорта – эта отрасль практической психологии, выражающаяся

в изучении причин и действий спортсменов, а также, выявления факторов, оказывающих непосредственное влияние на поведение спортсмена.

В процессе воспитания психология личности в целом, и спортивная психология в частности, неотрывно связаны в контексте совершенствования и усвоения спортивных навыков обучающимися.

Изначально, спортивная психология оценивала исключительно на прикладных задачах – помощи спортсменам в их физической деятельности, и, намного позже, стала изучать причины и последствия их действий, факторы, ухудшающие и поддерживающие физическое воспитание личности [1].

Неминуемый общественный прогресс позволяет нам судить о том, что без участия тренера – учителя процесс формирования и развития физических навыков в должной мере невозможен. Именно поэтому система взаимодействия ученик – учитель – тренер – психолог является наиболее эффективной в представленных современных реалиях.

Говоря о задачах, которые ставятся перед психологией спорта, а непосредственно – перед тренером – педагогом, можно выделить следующее:

1. Формирование особых черты личности спортсмена.
2. Изучение личностных особенностей спортсменов (начинающих и «высшего» уровня).
3. Проведение фундаментальных исследований в затрагиваемой области с целью наиболее полного понимания психологической составляющей личности спортсмена – обучающегося.

В стрессовых, экстремальных ситуациях для спортсмена наиболее важно сосредоточиться на отработываемых навыках, своей цели, не поддаваться панике и достигнуть должного результата.

В этой связи особое внимание должно уделяться тренировочному процессу, на котором педагог-тренер должен максимально замотивировать спортсмена, обеспечить его уверенность в себе своих силах, позволить обучаемому преодолеть имеющиеся страхи и показать должный результат [2].

Именно это поспособствует спортсмену в стрессовой ситуации, на соревнованиях, не впасть в паническое состояние, а сосредоточиться и выполнить результат намного лучше, чем результат, показанный во время тренировочного процесса.

Говоря о мотивации, стоит заметить, что данный фактор оказывает наибольшее влияние на результативность спортсмена и его готовность продолжать физические занятия, улучшать свои навыки в спортивной жизни.

Для этой цели необходимо устанавливать перед спортсменом – обучающимся определенные ценностные ориентации. Воля к победе, желание достижения новых результатов и многие другие цели должны стоять перед спортсменом. В данном контексте стоит обратиться к учению А. Маслоу и его «пирамиде потребностей».

В соответствии с данной теорией «высшей», главной потребностью человека является желание реализовать свой потенциал, свои таланты и способности, а также самосовершенствование и признание заслуг другими людьми, что, разумеется, в большей степени может помочь достигнуть занятия спортом и, конечно, достижение высоких результатов в конкретном виде спорта [3].

К тому же, нельзя не заметить, что, по мнению Хрыкова И. С. человек чувствует себя уверенней, если у него красивая и подтянутая фигура, а что как не спорт способствует формированию такого телосложения. Устранение такого стрессового фактора приводит к повышению уверенности и к тому, что человек начинает получать удовольствие от занятия спортом и стремиться к новым вершинам.

Мотивация занимает ведущее место в структурной системе личности человека, включая направленность личности, характер, эмоции и способности личности к получению и развитию конкретных навыков и умений. Мотивация является своего рода ориентиром, позволяющим определить степень значимости конкретных действий, навыков и умений.

По данной причине тренер–педагог должен должным образом замотивировать ученика – спортсмена на осуществление конкретных действий – на достижение должного уровня подготовки, соответственно, на посещение тренировочных занятий.

Ее специфичность обусловлена предметом деятельности спортсмена, который является определенное состояние психики лица, подверженного интенсивным физическим нагрузкой, с целью достижения результата в конкретном виде спорта.

У каждого человека, с точки зрения общей психологии и психоанализа, возникают подъемы и спады. Так же и у спортсмена в его деятельности возникают эмоциональные подъемы и спады, в таких ситуациях особенно важно «не замыкаться», продолжать интенсивные тренировки после небольшого перерыва [4].

В таких ситуациях тренер должен оказать влияние на ученика, оказать ему поддержку, возможно, даже на собственном примере продемонстрировать данное явление, путем «жизненного опыта».

Одной из причин «неудовлетворенности», «недостижения нацеленного» в спорте является эмоциональное выгорание, характеризующиеся состоянием умственного, эмоционального или физического истощения личности, возникающее в связи с неизменной рутинной и перенапряжением, что, в конечном итоге, может привести к полному игнорированию и нежеланию совершения дальнейших «обыденных» действий в конкретной сфере деятельности личности спортсмена.

По данной причине, основываясь на психо-физиологических особенностях личности, стоит большее внимание уделять индивидуально–дифференцированному подходу к конкретному ученику – тренируемому, обеспечивая ему

должный уровень психологической устойчивости, в связи с различиями в физических, умственных и психологических особенностях обучающихся, тренируемых, начинающих спортсменов, а также различной скорости реакции нейронных соединений в сигнальных системах человека и, также, центральной нервной системы.

По итогам всего вышесказанного стоит подвести вывод о необходимой связи психологии личности с физическими нагрузками и занятиями спортом, в связи с прямой зависимостью уровня должной моральной подготовки и способностью к выполнению определенных физических нагрузок.

Литература

1. Фроленков В. Н. Укрепление здоровья - фактор физической безопасности личности // Автономия личности. 2022. № 1(27). С. 225-232. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48737975> (дата обращения 06.02.24).

2. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46592429> (дата обращения 06.02.24).

3. 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=48737975> (дата обращения 06.02.24).

4. Алтунин А. Ю. Инновационные технологии в области физической культуры и спорта, формирования здорового образа жизни // Наука-2020. 2023. № 3 (64). С. 86-91. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54094146> (дата обращения 06.02.24).

УДК: 616.895

**ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО
КАК УГРОЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER
AS A THREAT TO THE PSYCHOLOGICAL SAFETY
OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS**

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. Орёл, Россия

Gubenkov Andrey Olegovich

PhD

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

Аннотация. В данной статье рассматривается проблематика влияния посттравматического стрессового расстройства на психологическую безопасность сотрудника органов внутренних дел. Посттравматическое стрессовое расстройство (далее – ПТСР) – достаточно распространённое расстройство, возникающее у человека в силу пережитых им стрессовых ситуаций. В силу специфики служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД), развитие ПТСР является достаточно распространённым следствием стрессовых событий, которые происходят во время исполнения ими служебных обязанностей, что создает угрозу личной и, в частности, психологической безопасности. В данной статье рассмотрены понятие личной безопасности и психологической безопасности как её составляющей, их основные качественные характеристики. Также в статье были рассмотрены теоретические аспекты посттравматического стрессового расстройства и его краткая характеристика, приведена методика реабилитации.

Abstract. This article examines the problems of the impact of post-traumatic stress disorder on the psychological safety of an employee of the internal affairs bodies. Post-traumatic stress disorder (hereinafter referred to as PTSD) is a fairly common disorder that occurs in humans due to stressful situations they have experienced. Due to the specifics of the official activities of employees of internal affairs bodies (hereinafter referred to as ATS), the development of PTSD is a fairly common consequence of stressful events that occur during the performance of their official duties, which poses a threat to personal and, in particular, psychological safety. This article discusses the concept of personal safety and psychological safety as its component, their main qualitative characteristics. Also in this

article, the definition of PTSD was given and its brief description was considered, the method of rehabilitation for PTSD is given.

Ключевые слова: личная безопасность; психологическая безопасность; сотрудник органов внутренних дел; посттравматическое стрессовое расстройство; методика реабилитации при посттравматическом стрессовом расстройстве.

Keywords: personal safety; psychological safety; an employee of the internal affairs bodies; post-traumatic stress disorder; rehabilitation methods for post-traumatic stress disorder.

Психологическая безопасность является одной из ключевых составляющих личной безопасности сотрудника ОВД, которая, в свою очередь, обеспечивает эффективное выполнение возложенных на него служебных обязанностей. Объективным является тот факт, что служебная деятельность связана с влиянием на сотрудников полиции различных психотравмирующих факторов, которые оказывают негативное влияние на психофизиологическое состояние, и влекут за собой соответствующие последствия в виде возникновения препятствий для дальнейшего прохождения службы.

Одной из ключевых угроз психологической безопасности сотрудников в условиях современной действительности является неспособность большинства служащих справиться со стрессом, пережитым в результате выполнения возложенных на них служебных обязанностей.

Психологическая безопасность по своей сути является состоянием внутренней защищённости человека, при котором ментальное здоровье субъекта в совокупности с физическим находится на достаточном для нормального функционирования организма уровне, с учётом различных условий безопасности. К таким условиям, например, относится накопленный субъектом личной безопасности жизненный опыт, включающий в себя навыки анализа полученной извне информации и составления на её основе прогноза возникновения различных угроз, разработки плана реагирования на такие угрозы и так далее [1].

Состояние безопасности личности можно оценивать по четырём основным качественным характеристикам:

1) антропологические, обеспечивающие физические данные субъекта. Ещё со времён СССР государство активно призывало население к ведению здорового образа жизни и занятию спортом. Наиболее яркий пример такой деятельности – распространение среди населения лозунга «в здоровом теле – здоровый дух», который известен обществу на протяжении уже нескольких десятилетий. Это крылатое выражение подчёркивает тесную взаимосвязь между психическим и физическим состояниями человека. Суть заключается в том, что занятие физической активностью способствует стабилизации гормонального фона человека посредством выработки эндорфинов, которые, в свою очередь, оказывают положительное влияние на психическое здоровье чело-

века. Однако, имеет место и влияние психики на физиологию человека, именуемое психосоматикой. В результате ухудшения работоспособности нервной системы на почве стрессовых факторов, имеет место развитие психосоматических заболеваний, следствием которых является перегрузка органов и нарушение их работоспособности;

2) индивидуально типологические, которые определяются степенью эмоциональной устойчивости либо неустойчивости субъекта, его творческим и критическим мышлением, высокой либо низкой выносливостью и т. д.;

3) личностные, которые определяются уровнем самооценки и самосознания, уровнем адаптации к новым условиям и коммуникативности, склонностью к риску как к мотивированному, так и к немотивированному. Риск, в свою очередь, имеет свои особенности проявления. Например, половая особенность, которая характеризует женщину как субъекта, расположенного к риску в меньшей степени, нежели мужчина, или возрастная, которая обусловлена тем, что с увеличением количества прожитых лет и накопленного опыта готовность индивида пойти на риск понижается;

4) субъектные, которые характеризуют смысловую регуляцию жизнедеятельности субъекта, либо пассивность субъекта. В основе субъектности лежит Я-концепция, которая заключается в отношении человека к себе как к существующему и активно действующему субъекту[2].

Все эти характеристики достаточно динамичны в силу того, что поддаются влиянию внешних факторов, и, в зависимости от характера последствий, уровень психологической безопасности может как оставаться на приемлемом уровне, так и понизиться.

Так, например, среднестатистический сотрудник ОВД согласно квалификационным требованиям, должен поддерживать хороший уровень физической подготовки, эмоциональной устойчивости. Также он должен обладать волевыми качествами и умением адаптироваться к динамичному изменению окружающей его обстановки. Однако, в силу различных стрессовых факторов, данные характеристики могут подвергнуться преобразованию, которое носит пагубный характер для субъекта. Ярким тому примером является проявление посттравматического стрессового расстройства. Это тяжёлое психологическое состояние, возникающее в результате единичного или повторяющихся событий, оказывающих негативное влияние на психику индивида. Временной промежуток проявления симптоматики данного расстройства достаточно сильно разнится, и может реализоваться как в течение месяца после психотравмирующего события, так и спустя несколько лет. Симптоматика индивида, страдающего ПТСР включает в себя: навязчивые сны и воспоминания, что обусловлено переживанием психотравмирующего события посредством рефлексии; избеганием работы над осознанием и принятием данного события; изменение настроения и мышления индивида, из чего следует негативизация мировоззренческих взглядов и отношения к окружающему миру, проблемы

с памятью, коммуникацией, возникновение апатичности и эмоционального отупления; изменение физических реакций – потеря концентрации, необоснованное проявление агрессии, проблемы со сном, стремление к саморазрушению и «селфхарму» - причинению телесных повреждений самому себе, которое аргументируется самовнушением идеи подавления душевных страданий физическими. Существует также множество других симптомов, проявление которых достаточно индивидуально в силу личностных характеристик субъекта, страдающего ПТСР.

Возникновение ПТСР также носит индивидуальный характер, поскольку все зависит от личностных характеристик субъекта. На сегодняшний день не дано точного и исчерпывающего перечня причин, обуславливающих формирование и развития данного расстройства, однако, можно выделить факторы, которые усиливают возможность проявления ПТСР. Это, к примеру, продолжительность временного промежутка нахождения субъекта в стрессовых ситуациях. Здесь работает закон прямой пропорциональности – чем сильнее и длительнее воздействие стресса, тем выше вероятность заболевания ПТСР. Также к факторам, усиливающим риски заболевания, можно отнести уже полученные субъектом ранее психологические непроработанные травмы. Например, в глубоком детстве человек мог наблюдать насилие по отношению к близким людям, либо насилие применялось в отношении самого субъекта. Такие воспоминания обычно блокируются подсознанием для стабилизации психического состояния индивида, но при воздействии определённых триггеров, они могут оказать негативное влияние спустя очень много лет. Помимо вышеупомянутых факторов, важную роль играет и наследственность. Риск заболевания ПТСР возрастает в несколько раз, когда у субъекта есть близкие родственники, имеющие нарушения в работе психики, причём не только ПТСР, но и, например, депрессию, либо тревожные расстройства и т.д. Своё влияние оказывают и вредные привычки – злоупотребление алкогольной продукцией и другими психоактивными веществами. Ещё одним из важнейших факторов, которые могут влиять на предрасположенность к возникновению ПТСР является работа, связанная с постоянным стрессом или опасностью для жизни субъекта, что достаточно характерно для деятельности сотрудников ОВД.

Иноземцев С. В. при изучении темы психологической безопасности сотрудников ОВД выделил два основных направления её обеспечения: методика работы руководства с подчинёнными в комбинации с методикой работы штатных психологов с личным составом, а также самостоятельное обеспечение собственной психологической безопасности действующим сотрудником [3].

Как показывает практика, очень много сотрудников ОВД подвергаются профессиональной деформации в силу их специфической деятельности, которая наполнена большим количеством стресса и, в конце концов, очень часто влечёт за собой проблемы со здоровьем. Именно поэтому у представителей,

проходящих службу в ОВД, есть право более раннего выхода на пенсию по истечении достаточного количества для выслуги лет.

Помимо того, что деятельность сотрудников наполнена «привычным» профессиональным стрессом – столкновение с личностями криминогенного типа, большим количеством ответственности и т. д., на сегодняшний день ситуация усугубляется напряженной обстановкой на политической мировой арене, в связи с чем сотрудникам приходится проходить службу в особых условиях. Так, например, в связи с проведением специальной военной операции, сотрудникам ОВД приходится охранять правопорядок и выполнять свои обязанности в прифронтовой зоне, которая очень часто оказывается под обстрелом из различных видов оружия. Из этого можно сделать вывод, что жизнь и здоровье данных сотрудников, которые итак в силу осуществляемой ими служебной деятельности находятся в опасности, подвергается ещё большему риску. Служащим приходится противодействовать диверсантам, пресекать попытки совершения террористических актов, содействовать в проведении эвакуационных мероприятий в отношении граждан. В результате такой сложной обстановки многие сотрудники получают травмы и ранения, каждый день рискуют своей жизнью и сталкиваются с большим количеством смертей, что влечёт за собой создание идеальных условий для развития ПТСР.

Такие обстоятельства несения службы оставляют свой отпечаток на психофизиологическом состоянии человека, меняют его характер и образ жизни, поскольку сознание человека, проходившего службу в особых условиях, продолжает проживать стрессовые ситуации, произошедшие с ним ранее [4].

Главная опасность кроется в том, что ПТСР само по себе не излечится. Для того, чтобы справиться с данным заболеванием, необходима комплексная и квалифицированная помощь специалистов – терапевтов, психологов и т. д. Однако, очень многие люди, страдающие данным заболеванием, упрямо отказываются от оказания врачебной помощи, поскольку придерживаются архаичного мышления об отсутствии пользы работы с психологами, а также из страха отстранения от служебной деятельности и дальнейшего увольнения из ОВД. Именно поэтому руководителю важно поддерживать доверительные отношения со своими подчинёнными, чтобы в дальнейшем суметь убедить сотрудника, приобретшего ПТСР, пройти курс лечения и восстановления [5].

Для лечения данного заболевания используется комплексный метод, включающий в себя медикаментозное лечение, психотерапию и личную проработку по снижению воздействия стрессовых факторов.

Для лечения посттравматического стрессового расстройства посредством терапии используются следующие методы:

- 1) когнитивная терапия, где врач будет разбирать установки в сознании больного, которые мешают ему вернуться к нормальной жизни;
- 2) бихевиоральная терапия, при проведении которой будут прорабатываться триггеры больного под контролем психотерапевта;

3) десенсибилизация и переработка движением глаз, при котором также будут прорабатываться стрессовые ситуации прошлого с одновременной фокусировкой на других звуковых и визуальных раздражителях, посредством чего достигается переработка информации и её дальнейшее забвение.

Немаловажным является также поддержание адекватного функционирования организма на физическом уровне. Здесь важную роль будет играть работа над проявлением физических недугов, связанных с психическим состоянием организма – занятие спортом, прогулки на свежем воздухе, нормализация режима питания, сна, отдыха и т. д. Помимо этого также необходимо совмещать активную физическую деятельность вместе с духовным развитием – посещением выставок, музеев, различных экскурсий по культурным местам [6].

Личная проработка сотрудника будет заключаться в переосмыслении всего произошедшего с ним и приложенный максимум усилий для соблюдения рекомендаций по восстановлению. Чтобы достигнуть успешных результатов в восстановлении, субъект должен понимать необходимость всех проводимых с ним мероприятий, а также проявлять активное содействие всем, кто помогает ему. Для этого необходимо:

- 1) осознать, что стрессовые события, которые с ним произошли, остались в прошлом, а сейчас нужно перестроиться на новый режим жизни;
- 2) интегрироваться в новую окружающую субъекта обстановку, принять её и существовать в ней;
- 3) найти для себя «якорь» в виде увлечений, целей, которые замотивируют субъекта к развитию и реализуют его потенциал [7].

Также для успешной реабилитации сотрудника значительный вклад может внести его окружение – семья, друзья, знакомые и т.д. Социальная поддержка для человека, страдающего ПТСР помогает активизировать пробуждение таких личностных качеств человека как эмпатичность, душевность, упорство в достижении поставленных целей и многое другое. Для того, чтобы помощь окружения была максимально эффективной, близкие сотрудника должны понять всю сложность реабилитации и придерживаться основных рекомендаций, которые в дальнейшем трансформируются в зависимости от ситуации.

Во-первых, важно помнить о необходимости речевой проработки эмоционального напряжения, связанного с факторами, которые способствовали развитию посттравматического стрессового расстройства. Удержание негативных эмоций, связанных с психотравмирующими событиями, продолжают оказывать пагубное влияние на и без того расшатанное психоэмоциональное состояние заболевшего. Именно поэтому необходимо давать больному возможность выговориться и вновь прожить негативные воспоминания, создав максимально благоприятную обстановку для обсуждения. Однако, стоит также помнить о том, что не нужно давить на человека и выводить его на разговор о прошлом, если он сам того не желает.

Во-вторых, необходимо понимать и принимать человека таким, какой он есть сейчас. Пострадавший, в силу своих внутренних переживаний, будет стремиться к уединению, проявлять необоснованную агрессию по отношению к своему окружению. Однако, это обусловлено не его субъективным отношением к объекту агрессии, а всё тем же проявлением посттравматического стрессового расстройства. Именно поэтому стоит просто понять и продолжать поддерживать такого человека.

В-третьих – необходимо создать спокойную адекватную атмосферу для совместного сосуществования с больным ПТСР. В ней человек должен чувствовать себя в безопасности. Но, вместе с тем, здесь не нужно бросаться в крайность, создавая «теплечные условия». Человек просто должен чувствовать себя комфортно, а не испытывать ощущение гиперопеки, жалости и т. д.

Таким образом, при соблюдении всех рекомендаций комплексного подхода работы по реабилитации сотрудников ОВД, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством, шансы на его восстановление возрастают в несколько раз. Сложно определить временные границы восстановления после психотравмирующего события, но здесь важна сама позитивная динамика восстановления. Проработка пережитых психотравмирующих событий и реабилитация субъекта, страдающего ПТСР имеет поистине колоссальное значение, поскольку обеспечивает его полноценное восстановление как личности и как сотрудника ОВД, а также помогает дальнейшей выработке повышенной стрессоустойчивости, которая является залогом его личной безопасности.

Литература

1. Лызь Н. А. Развитие безопасной личности в образовательном процессе вуза: автореф. дис. д-ра псих. наук / Лызь Н.А. Таганрог, 2005. 305 с.
2. Волкова Е. Н. Субъектность педагога: теория и практика: автореф. дис. ... д-ра псих. наук // Волкова Е.Н. Москва, 1998. 308 с.
3. Иноземцев С. В. Обеспечение психологической безопасности сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 113-117. URL: [https://www.avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(27\)2022.pdf](https://www.avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf) (дата обращения: 06.02.2024).
4. Николаев С. А. Проблемные вопросы, связанные с обеспечением личной безопасности сотрудников органов внутренних дел в период проведения розыска и задержания преступников на пересеченной местности // Наука-2020. 2020. № 5 (41). С. 107-110. URL: [http://www.nauka-2020.ru/MN_5\(41\)2020.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MN_5(41)2020.pdf) (дата обращения: 06.02.2024);
5. Човдырова Г. С. Посттравматические стрессовые расстройства и проблемы реадaptации сотрудников ОВД и ВВ к психосоциальным условиям // Психопедагогика в правоохранительных органах. 1997. № 2 (6). С. 14-17.
6. Тарасова С. А. Реабилитация сотрудников уголовно-исполнительной системы, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством // Вестник Самарского юридического института. 2017. № 1 (23). С. 121-126.

7. Кузнецова Л. Э., Черепанов Р. В. Психологическое сопровождение военнослужащих с посттравматическим стрессовым расстройством, переживших экстремальные ситуации профессиональной деятельности // Гуманизация образования. 2018. С. 124-129.

ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

УДК 796.011.3+378

К ВОПРОСУ О НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

ON THE ISSUE OF NON-TRADITIONAL SPORTS IN THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Кузнецов Михаил Борисович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орёл, Россия

Kuznetsov Mikhail Borisovich

senior lecturer

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. *Статья рассказывает о значении занятий нетрадиционными видами спорта в поддержании физической подготовленности сотрудников Министерства Внутренних Дел России, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Такие занятия могут стать не только, как одно из средств формирования и укрепления физического состояния обучающегося в образовательной организации МВД России, но и главным факторе, закладывающим в личности индивидуальные черты и свойства, воспитания и развития психических навыков. Физическая культура и спорт, является одним из общедоступных и результативных методов поддержания и укрепления здоровья сотрудников полиции. Поскольку они должны обладать высоким уровнем работоспособности и хорошим здоровьем, так как их профессиональная деятельность связана с факторами риска. Успешность выполнения сотрудниками МВД России своих должностных обязанностей, в полном объеме, определяется их физическим состоянием, функциональной и специальной физической подготовленностью.*

Abstract. *The article talks about the importance of practicing non-traditional sports in maintaining the physical fitness of employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia, cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Such classes can become not only one of the means of forming and strengthening the physical condition of a student in an educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia, but also the main factor laying down individual traits and properties in a person, upbringing and development of mental skills. Physical education and sports is one of the generally available and effective methods of maintaining and*

strengthening the health of police officers. Because they must have a high level of efficiency and good health, since their professional activities are associated with risk factors. The success of the employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia in fulfilling their official duties, in full, is determined by their physical condition, functional and special physical fitness.

Ключевые слова: *физическая подготовка; курсант; боевые приемы борьбы; служебно-боевые задачи; нетрадиционные виды спорта; личность; физические качества.*

Keywords: *physical training; cadet; combat techniques of wrestling; service and combat tasks; non-traditional sports; personality; physical qualities.*

Всем известно, что одним из наиболее действенных инструментов, обеспечивающих государственную охрану прав и свобод человека, являются правоохранительные органы. Наиболее важное место в этой сфере деятельности занимают органы внутренних дел, так как они располагают необходимыми средствами (правовые санкции, меры пресечения, специальные средства и методы).

Реальная криминализация важнейших сфер социально-экономической жизни в Российском государстве привела к значительному повышению организованности, технической оснащенности, и физической подготовленности членов преступных группировок. В результате этого происходит существенное обострение их конфронтации с правоохранительной системой государства.

Соответственно, вышеуказанные факты позволяют говорить о том, что значительная часть повседневной оперативно-служебной деятельности в органах полиции осуществляется в условиях повышенного социального риска и практически постоянно сопряжена с экстремальными ситуациями серьезного противоборства правонарушителей и сотрудников полиции [1, с. 7; 2, с. 112; 3, с. 185].

Возникла необходимость в совершенствовании профессиональной подготовленности сотрудников органов полиции. Важнейшую роль в решении поставленных задач играет физическая подготовка будущих сотрудников органов внутренних дел, особенно тех из них, кто будет проводить силовое задержание лиц, подозреваемых в совершении преступлений. Физическая подготовка является одной из значимых составляющих служебной подготовки сотрудников полиции, посредством которой формируется физическая готовность к служебной полицейской деятельности.

Проблематика нетрадиционных видов спорта в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России, имеет длительную исследовательскую историю. Значительный вклад в разработку данной темы, внесли такие исследователи как: Баркалов С. Н., Алдошин А. В., Белоусов Д. А., Демина А. В., Герасимов И. В., Клименко С. С., Тумышева Ж. К. и другие.

Целью физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России является формирование психической готовности к оперативному решению служебных задач, которые концентрированы

на совершенствование их физических качеств, укрепление здоровья, гарантия успешного овладения профессией.

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

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

К условиям успешной реализации, рассматриваемых выше задач, считается научно-обоснованный подбор методов, форм и средств по осуществлению занятий по физической подготовке.

На занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России, используется большое разнообразие методических приемов и способов, с помощью которых преподаватель может решать задачи, направленные на развитие физических качеств у курсантов и благодаря этому формировать его двигательные умения и навыки [4, с. 101; 5, с. 139; 6, с. 96].

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.

Здесь 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 рекомендаций по комплексному развитию качеств, направленных на противодействие преступности.

В свете вышеуказанного, важную роль играют профессиональные физические качества сотрудников полиции, соответствующие специфике осуществляемой ими полицейской деятельности.

Физическое воспитание курсантов образовательных организаций системы МВД России в частности, в первую очередь должно быть направлено на совершенствование видов двигательной активности, определяющих значительный интерес и мотивацию вовлеченности обучающихся в организованную как физкультурную, так и спортивную деятельность. Постоянные занятия физической подготовкой и спортом должны прочно войти в повседневный быт каждого курсанта и слушателя, для всестороннего и гармонического их развития [7, с. 133].

Одна из важнейших задач педагога-преподавателя физической подготовке в вузе – это повышение активности обучающихся путем вовлечения их в различные формы занятий физкультурой и спортом. Соответственно, чем чаще курсанту предоставляют возможность на занятиях по физической подготовке выбора средств для удовлетворения своих физических потребностей, тем у него становится больше возможностей попробовать себя в различных видах физических упражнений.

Несмотря на достаточное количество специальной научной и методической литературы, освещающей различные аспекты развития основных силовых качеств у студентов вузов на занятиях физической культуры, данная проблема полностью не решена.

В связи с вышеуказанным, можно констатировать наличие научной проблемы по активизации вовлечения обучающихся к нетрадиционным видам спорта.

Развитие нетрадиционных видов спорта предусматривает освоение специальных знаний, необходимых для использования в личностном и профессиональном развитии курсантов, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни [8, с. 79; 9, с. 88].

К нетрадиционным видам спорта относятся: восточные единоборства; атлетическая гимнастика; гидроаэробика; стретчинг; йога; велоспорт BMX – кроссовый велоспорт; кинологический спорт; пейнтбол; сноуборд; флорбол; пауэрлифтинг; стритбол.

Дадим характеристику вышеуказанным нетрадиционным видам спорта.

Восточные единоборства объединяют различные виды упражнений, которые можно выполнять с оружием и без оружия, с партнером или без него. Во всех восточных единоборствах присутствуют твердые и силовые движения, быстрота реакции, гибкость, реактивные движения. В перечне видов спорта, включенных в настоящее время в Российские государственные программы физического воспитания, имеются следующие виды восточных единоборств: айкидо; дзюдо; различные версии каратэ.

Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей ими пользоваться.

Гидроаэробика – выполнение физических упражнений в воде, является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности для

лиц с различным физическим развитием и практически любого возраста. Структура занятий, дозировки физической нагрузки, музыкальное сопровождение могут быть такими же, как при занятиях ритмической гимнастикой. Однако сопротивление воды усложняет движения, и преодоление приводит к более быстрому, чем на суше, развитию силы, различных мышечных групп.

Йога – слово «йога» в переводе с древнеиндийского языка означает «союз, соединение, связь, единение, гармония». Упражнения, основанные на понимании не только физических, но и духовных, нравственных правил усовершенствования личности, – это и есть система йоги. Известно великое множество ее разновидностей, разделов, упражнений. Наиболее важны для понимания на первоначальном этапе освоения йоги основные дыхательные упражнения и философская основа йоги. Йога – это не просто принятие различных замысловатых поз и расслабление, а настоящая сложная техника контроля над телом и концентрация внимания на нем.

Стретчинг – растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; все движения должны находиться в определенных пределах индивидуального диапазона подвижности суставов.

Велоспорт BMX – кроссовый велоспорт – разновидность велокросса, осуществляемого на велосипедах специального класса (кроссовых велосипедах BMX). Проводится на специализированных спортивных сооружениях – крытых и открытых велодромах BMX.

Кинологический спорт – виды спорта, объединенные Российской лигой кинологов. Включают в себя комплексные и прикладные виды кинологического спорта. Такие как: преодоление собакой трассы с препятствиями на время и чистоту; преодоление собакой барьеров на время и чистоту; обязательные и произвольные программы упражнений под музыку со служебными и декоративными породами собак; кинологические прикладные многоборья; ездовой спорт (на лыжах, санях, нардах; тележках, повозках), гонки на собаках (буксировка).

Пейнтбол – прикладной вид спорта, командная игра, со стрельбой из специальных маркеров пневматического действия, стреляющих желатиновыми шариками с минеральным красителем. Команды игроков, стартующие со своих баз, стремятся захватить флаг противника и поразить при этом как можно больше игроков команды противника. Место проведения игры – открытая площадка с системой установленных искусственных укрытий. При упрощенных правилах игры осуществляется так же, как физкультурно-рекреационное занятие.

Сноуборд – скольжение по естественному заснеженному склону на специальной доске (зимний Олимпийский вид спорта). Трассы сноуборда оборудуются на естественных и искусственных склонах. Параметры трасс опреде-

ляются на основании требований правил соревнований с учетом местных условий.

Флорбол – спортивная игра, аналогичная хоккею, где вместо шайбы используется специальный мяч.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. В качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, и тяга штанги – которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела [1, с. 7; 10, с. 125; 11, с. 154].

Стритбол – уличный баскетбол. Две команды по три человека играют на корте размером в половину баскетбольной площадки, забивая мяч в одно и то же кольцо.

Таким образом, занятия нетрадиционными видами спорта предполагают достижение целей: овладение навыками соревновательной деятельности и эффективным выполнением поставленных задач, укрепление здоровья курсантов, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, психомоторных навыков, развитие и совершенствование физических качеств, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в образовательной организации МВД России.

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 (Орёл, 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 [Электронный ресурс] // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 17. URL: https://mvd.ru/upload/site137/folder_journal/003/352/109/4_19k.pdf (дата обращения: 18.01.2024).*

3. Подрезов И. Н. *К вопросу об использовании упражнений нетрадиционных видов спорта на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орёл, 28 июня 2018 г.). Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 185-188.*

4. Зайцев Д. Д., Губанов Э. В. *К вопросу о применении нетрадиционных тренировочных методик на занятиях по физической подготовке в высших учебных заведениях Министерства внутренних дел России [Электронный ресурс] // Наука-2020.*

2022. № 3 (57). С. 101-106. URL: [http://nauka-2020.ru/MKN_3\(57\)2022.pdf](http://nauka-2020.ru/MKN_3(57)2022.pdf) (дата обращения: 18.01.2024).

5. Моськин С. А. Стретчинг как необходимый вид физических упражнений в учебной и спортивной деятельности курсантов и слушателей // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орёл, 25 июня 2020 г.). Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 139-142.

6. Голощапова А. Ю., Кузнецов М. Б. К вопросу развития морально-волевых качеств у обучающихся образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 96-102. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALM_2\(28\)2022.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf) (дата обращения: 18.01.2024).

7. 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: [http://nauka-2020.ru/MKN_1\(46\)2021.pdf](http://nauka-2020.ru/MKN_1(46)2021.pdf) (дата обращения: 18.01.2024).

8. Теоретические аспекты дифференциации физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД [Электронный ресурс] / С. Н. Баркалов, В. С. Макеева, С. Ю. Махов, С. М. Струганов, А. В. Бакин // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 3. С. 79-87. URL: <https://opi-journal.ru/wp-content/uploads/2022/04/opi-tom-4-3-2022.pdf> (дата обращения: 18.01.2024).

9. 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 [Электронный ресурс] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 88-95. URL: https://tidings.tsu.tula.ru/tidings/pdf/web/preview_therest_ru.php?x=tsu_izv_physical_education_sport_2018_01_a&year=2018 (дата обращения: 18.01.2024).

10. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика показателей системы кровообращения и физического развития курсантов вуза МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД [Электронный ресурс] // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 125-127. URL: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2018_v67_N3.pdf (дата обращения: 18.01.2024).

11. Кузнецов М. Б., Хромова Е. П. К вопросу о поддержании физической подготовленности у сотрудников ДПС ГИБДД МВД России, с помощью выполнения упражнений с собственным весом [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 154-159. URL: [http://nauka-2020.ru/MKN_1\(46\)2021.pdf](http://nauka-2020.ru/MKN_1(46)2021.pdf) (дата обращения: 18.01.2024).

УДК 796.011.3

**ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ
В ПРОЦЕССЕ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КАК ОСНОВА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ОВД**

**TACTICS OF USING PHYSICAL FORCE AND COMBAT TECHNIQUES
IN THE COURSE OF OFFICIAL ACTIVITIES
AS THE BASIS FOR THE PERSONAL SAFETY OF A POLICE OFFICER**

Струганов Сергей Михайлович

*кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия*

Struganov Sergey Mikhailovich

*Ph. D., professor
department of Physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Гаврилов Дмитрий Анатольевич

*преподаватель
кафедра физической подготовки
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия*

Gavrilov Dmitry Anatolyevich

*lecturer
department of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia*

Галкина Алена Андреевна

*курсант
факультет подготовки следователей и судебных экспертов
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия*

Galkina Alena Andreevna

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

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме связанной с тактическими действиями сотрудников правоохранительных органов при решении ими оперативно-служебных задач. Рассмотрены некоторые типичные и нестандартные ситуации противостояния сотрудников органов внутренних дел с правонарушителями и различными преступными элементами. Изучены действия правонарушителей и преступников при взаимодействии с сотрудниками полиции. Проведен анализ поведения правонарушителей наиболее часто проявляющиеся в типичных ситуациях при взаимодействии с сотрудниками полиции. Приводятся рекомендации тактической направленности, которые позволяют в наибольшей степени обеспечить личную безопасность сотрудника, как основу успешного выполнения им оперативно-служебных задач в процессе служебной деятельности.

Abstract. The article is devoted to an urgent problem related to the tactical actions of law enforcement officers when they solve operational and official tasks. Some typical and non-standard situations of confrontation between internal affairs officers and offenders and various criminal elements are considered. The actions of offenders and criminals when interacting with police officers were studied. An analysis of the behavior of offenders most often manifested in typical situations when interacting with police officers was carried out. Tactical recommendations are provided that make it possible to ensure the personal safety of the employee to the greatest extent, as the basis for the successful implementation of operational and official tasks in the course of official activities.

Ключевые слова: боевые приемы борьбы; тактические действия; сотрудник полиции; личная безопасность; оперативно-служебные задачи; противостояние; противодействие правонарушителю; служебная деятельность.

Keywords: combat techniques; tactical actions; police officer; personal safety; operational and service tasks; confrontation; counteraction to the offender; official activities.

На современном этапе развития общественных отношений все чаще к сотруднику органов внутренних дел Российской Федерации предъявляются более серьезные требования, необходимые для успешного выполнения оперативно-служебных задач. При этом, защита личности сотрудника ОВД, равно как и общества, государственного строя от противоправных посягательств, является неотъемлемым критерием эффективности выполняемых оперативно-служебных задач. Обеспечение личной безопасности сотрудника ОВД РФ нередко связано с применением физической силы, специальных средств, а также огнестрельного оружия. В свою очередь, эффективность применения физической силы, специальных средств, а также огнестрельного оружия сотрудником ОВД РФ зависит от его уровня физической подготовки. При этом довольно большое значение имеют тактические действия выбранные сотрудником полиции при решении оперативно-служебных задач. В данной работе мы проведем анализ наиболее эффективной тактики применения боевых приемов борьбы, позволяющие обеспечить личную безопасность сотрудникам правоохранительных органов.

Должный уровень личной безопасности позволяет сформировать готовность сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач. При этом, готовность их к определенным служебным задачам подразумевает комплексный подход, т. е. наличие не только теоретических знаний, но и практической отработки необходимых профессиональных умений и навыков [5, с. 412].

Готовность сотрудника к выполнению служебных задач представляется в виде совокупности физических навыков, психологического состояния и психической устойчивости благодаря которым сотрудник при решении оперативных задач в экстремальных ситуациях действует решительно, правомерно, смело и без промедления, придерживаясь определенных тактических приемов [8, с. 62]. Отсюда следует, что готовность сотрудника к выполнению служебных задач основывается на эффективном использовании технико-тактических своих возможностей.

Согласно мнению А. Ф. Калашникова и С. А. Моськина, под эффективным использованием технико-тактических возможностей следует понимать как выбор отдельного технического действия в конкретном случае, так и использование всего технического арсенала, которым овладел сотрудник в процессе обучения или в период профессиональной подготовки [4, с. 81].

Определение тактического подхода сотрудником ОВД в момент противодействия правонарушителю зависит от поведения и действий правонарушителя в этот момент. Так, правонарушитель при взаимодействии с сотрудником полиции может избрать следующие варианты поведения:

- ✓ пассивное неповиновение – правонарушитель игнорирует указания сотрудника полиции, не предпринимая попыток побега;
- ✓ активное неповиновение подразумевает уклонение правонарушителя от физического принуждения со стороны сотрудника, предпринимая попытки побега;
- ✓ сопротивление – правонарушитель предпринимает попытки защитных действий, нейтрализующих действия сотрудника полиции, а также оказывает сопротивление, в том числе с применением атакующих приемов.

Помимо вышеуказанных вариантов поведения правонарушителя, когда сотрудник полиции непосредственно применяет физическую силу, следует учитывать вариант нападения правонарушителя до момента принятия мер со стороны сотрудника полиции. А. Н. Волков предлагает следующую классификацию нападений со стороны правонарушителя:

- ✓ одиночное нападение;
- ✓ групповое нападение;
- ✓ нападение с применением холодного оружия или подручных средств;
- ✓ нападение с применением огнестрельного оружия [3, с. 135].

Ориентируясь на практику по применению сотрудниками полиции физической силы, следует вывод о том, что чаще всего правонарушители придерживаются тактики пассивного неповиновения, реже встречаются случаи активного

неповиновения и, наконец, еще реже случаи сопротивления. Также, довольно часто правонарушитель стремится скрыться от сотрудника полиции, сократить дистанцию, применить сковывающие или удушающие приемы. Гораздо реже на практике могут встретиться случаи, когда правонарушитель намеревается применить встречные захваты атакующей конечности, уклоны, сбивы и т. д.

Следует отметить, что очень часто правонарушители избирают тактику нападения, особенно когда действуют в составе группы, причем в таких случаях они часто бывают вооружены холодным или огнестрельным оружием.

Если правонарушитель избирает тактику активного неповиновения, стремясь скрыться, то сотрудники полиции в обязательном порядке пытаются его преследовать. После того, как правонарушитель пойман, в отношении него применяются какие-нибудь способы задержания, в том числе с применением физической силы, например, посредством захвата за руку с последующим переходом на загиб руки за спину «толчком», дожима кисти и др. Данные тактические приемы в большинстве случаев позволяют сопровождать задержанного до необходимого места. При задержании сотрудниками полиции также довольно часто производятся такие болевые приемы как загиб руки за спину «рывком» или «нырком» [6, с. 386].

Если правонарушитель на момент задержания находится в сидячем или лежащем положении, целесообразно применить приемы удержания или удушения (плечом и предплечьем).

В случае выбора правонарушителем способа активного сопротивления, сотруднику следует предпринять защитные действия [2, с. 72]:

- ✓ подставка предплечья, ладоней, стопы;
- ✓ отбивы предплечьем;
- ✓ перемещения, повороты туловища;
- ✓ уклоны, нырки.

В таких ситуациях, следует отметить, чаще всего при нападении правонарушители стремятся нанести боковые и прямые удары руками и ногами. Реже встречаются попытки правонарушителя осуществить болевые или удушающие приемы, а также приемы с бросковой техникой.

Избирая тактику противодействия, следует учитывать и время суток, в которое происходит столкновение сотрудника полиции с правонарушителем. Так, чаще всего сотрудникам приходится сталкиваться с правонарушителями в ночное и вечернее время, как в местах большого скопления людей (парки, вокзалы, остановки, общественный транспорт), так и малолюдных местностях (частные сектора, вблизи подъездов и т. д.).

Нарушители правопорядка при оказании сопротивления нередко используют холодное оружие, а также подручные предметы (палки, стеклянные бутылки, отрезки металла и др.). Гораздо реже встречаются правонарушители с огнестрельным оружием, в том числе и с самодельным оружием.

Проводя оценку оперативно-служебной деятельности, следует отметить, что чаще всего сотрудникам полиции приходится применять боевые приемы борьбы в отношении правонарушителей следующих случаях:

- ✓ пресечение противоправных действий при нахождении в транспортном средстве;
- ✓ пресечение противоправных действий в условиях патрулирования улиц;
- ✓ пресечение противоправных действий в условиях ограниченного пространства.

Так, имея представление о наиболее распространенном характере поведения правонарушителей, а также их действиях, следует разрабатывать типовые и нестандартные оперативно-служебные ситуации деятельности сотрудников полиции, в условиях которых предусматривается применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы и специальных средств. В дальнейшем такие разработанные ситуации из практической деятельности сотрудников полиции необходимо внедрять и отрабатывать в период обучения на практических и комплексных занятиях, что позволит формировать и совершенствовать технико-тактические умения и навыки у курсантов, слушателей и сотрудников ОВД [7, с. 112].

Применение боевых приемов борьбы сотрудниками полиции при противодействии правонарушителям может осуществляться по следующим тактическим подходам в зависимости от сложившейся ситуации [1, с. 73]:

- ✓ атакующий подход – используется в том случае, если сотрудник не был замечен правонарушителем, а также когда правонарушитель не оказывает сопротивления;
- ✓ контратакующий подход – характеризуется оказанием отпора правонарушителю сотрудником полиции;
- ✓ защитный подход – данный подход следует применять в случаях, когда преимущество оказывается за правонарушителем в численности лиц, физической подготовки, а также наличии вспомогательных средств и др.;
- ✓ комбинированный подход – предполагает чередование атакующего или контратакующего подхода с защитным с целью грамотного распределения физических возможностей.

В целях эффективного осуществления тактических приемов по применению физической силы и боевых приемов борьбы рекомендуется соблюдать следующие установки:

- ✓ наибольшее внимание при отработке тактических навыков применения боевых приемов борьбы уделять фактору внезапности, а также стремиться к отвлечению внимания преступника;
- ✓ помнить о необходимости нанесения расслабляющего удара, а также стремиться нанести его в период отвлеченности злоумышленника;

✓ при разрешении оперативно-служебных задач группой сотрудников необходимо соблюдать принципы контроля окружающей обстановки, а также взаимопомощи;

✓ отработка приемов в смоделированных ситуациях должна происходить после успешной технической отработки приемов в спортивном зале.

Таким образом, личная безопасность сотрудника ОВД реализуется при физической, а также психологической готовности сотрудника ОВД к выполнению оперативно-служебных задач. При этом большое внимание следует уделять тактико-техническому подходу, используемому при противодействии правонарушителю.

Для наиболее эффективного избрания тактического подхода следует иметь представление о возможной вариации поведения и действий злоумышленника, уметь грамотно рассчитывать имеющиеся возможности: уровень физической подготовки, наличие специальных средств или огнестрельного оружия, присутствие напарника, время года, местность и другие факторы, оказывающие влияние на противоборство с злоумышленником.

Литература

1. Карданов А. Р. Факторы обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД при задержании правонарушителей // *Евразийский юридический журнал*. 2022. № 9 (172). С. 411-412.

2. Струганов С. М., Панов Е. В. Психологические вопросы при подготовке кадров для органов внутренних дел // *Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России*. 2023. № 3(21). С. 59-66. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54608152_34363229.pdf (дата обращения: 19.01.2024).

3. Калашников А. Ф., Моськин С. А., О принципиальной модели учебно-профессиональной деятельности, ориентированной на формирование готовности сотрудников ОВД к обеспечению личной безопасности // *Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. Орел: Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*, 2018. С. 80-84. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_35242401_94565560.pdf (дата обращения: 18.01.2024).

4. Волков А. Н., Кузнецов С. В. Практика применения сотрудниками полиции силы // *Юридическая наука и практика: Вестник Нижегородской академии МВД России*. 2018. № 3 (43). С. 133-140.

5. Малиновский А. В., Красилов О. В., Мананников С. В. Использование метода ситуационного моделирования на занятиях по профессиональной прикладной физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России // *Вестник экономической безопасности*. 2019. № 3. С. 384-389.

6. Баркалов С. Н. Совершенствование физической подготовки сотрудников полиции к применению мер насильственного воздействия на основе моделирования типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности // *Наука-2020*. 2022.

№ 4 (58). С. 64-80. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49239486_97890298.pdf (дата обращения: 18.01.2024).

7. Струганов С. М., Панов Е. В. Моделирование ситуаций решения оперативно-служебных задач как один из эффективных способов повышения профессиональных качеств сотрудников полиции // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2023. № 2 (20). С. 108-115. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54131985_18817574.pdf (дата обращения: 16.01.2024).

8. Алдошин А. В., Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Анализ применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в оперативно-служебной деятельности // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 71-77. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46550267_97137734.pdf (дата обращения: 16.01.2024).

УДК 796.035

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

MOTOR ABILITIES AND INTELLECTUAL SECURITY OF PERSON

Насташенко Владимир Анатольевич

специалист по личной безопасности

Межрегиональной академии безопасности и выживания

г. Нижний Новгород, Россия

Nastashenko Vladimir Anatolyevich

personal security specialist

Interregional Academy of Security and Survival

Nizhny Novgorod, Russia

Аннотация. Развитие науки и техники способствует постепенному снижению двигательной активности людей. Способности человека являются продуктом деятельности коры его головного мозга. Более половины сигналов поступает в мозг от мышц человека во время его моторики (двигательной активности), поэтому малейшее нарушение в ней негативно сказывается на его обучении, интеллектуальных способностях и общем физическом состоянии. Мозг человека необходимо тренировать посредством развития двигательных способностей его тела. Ощущение здорового, подвижного и легкого тела – это одна из составляющих уверенности человека в себе, которое важно в развитии его личности.

Abstract. The development of science and technology contributes to a gradual decrease in motor activity of people. Human abilities are a product of the cortex of the brain. More than half of the signals come to the brain from the muscles of person during their motor activity, so the slightest violation in it negatively affects their learning, intellectual abilities and overall physical condition. The human brain must be trained by developing the motor abilities of the body. The feeling of a healthy, mobile and light body is one of the components of a person's self-confidence, which is important in the development of his personality.

Ключевые слова: моторика; двигательные способности; здоровье; человек; профессия; интеллектуальная безопасность.

Keywords: motor skills; motor abilities; health; person; profession; intellectual security.

Под моторикой понимают последовательность движений (двигательная активность), которые в своей совокупности нужны для выполнения какой-либо определённой задачи. Различают:

✓ крупную моторику - разнообразные движения рук, ног, тела, т. е. по сути, любая физическая активность человека, связанная с перемещением тела в пространстве, и осуществляемая за счет работы крупных мышц тела: прыжки, бег, наклоны, ходьба и т. д.;

✓ мелкую моторику - движение мелких мышц тела, способность манипулировать мелкими предметами, передавать объекты из рук в руки, а также выполнять задачи, требующие скоординированной работы глаз и рук.

Двигательная активность зависит от основных физических качеств человека: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Многие действия требуют координации обоих видов двигательной активности.

Двигательные способности человека - это индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Физические качества являются выражением достигнутого уровня отдельных двигательных способностей (их определенности, своеобразия, значимости) формой проявления которых являются двигательные умения и навыки. К двигательным способностям человека относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные, общую и специфическую выносливость. Улучшение двигательных способностей человека повышает эффективность бытовой, профессиональной и спортивной деятельности. Если уделять должное внимание их развитию можно усилить возможности человека в части:

- a) быстрого ориентирования в непредвиденных ситуациях;
- b) увеличения продуктивности любой деятельности без особых энергетических затрат;
- c) овладения точными двигательными навыками;
- d) выполнения работы длительное время;
- e) перенесения стрессовых ситуаций или заболеваний с минимальными потерями;
- f) развития и использования языка тела, который подтверждает или опровергает смысл, сказанного при общении.

В последствии двигательный навык переходит в двигательный стереотип (динамический стереотип) — это устойчивый индивидуальный комплекс условно-рефлекторных двигательных реакций, реализуемых в походке, осанке, почерке. Не видя лица человека можно безошибочно узнать его по основным двигательным стереотипам.

В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска неинфекционных заболеваний и депрессии ВОЗ рекомендуется следующая практика физической активности людей в возрасте 18-64 лет (взрослые люди):

1. Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности, или, не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности.
2. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут.
3. Чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны выполнять нагрузки средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю с нагрузками

высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий средней и высокой интенсивности. Взрослые люди с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, три или более раз в неделю.

4. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать два или более дней в неделю.

5. Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

Для формирования понимания, как безопасно развивать двигательные способности человека, применяем формулу интеллектуальной безопасности:

- ✓ **Законы и принципы – физика и диалектика;**
- ✓ **Мышление – задача, знания и логика;**
- ✓ **Методы – использование ресурсов и решение противоречий.**

В настоящее время на двигающегося человека воздействуют по степени значимости:

- 1) силы тяжести и реакции опоры (**законы Ньютона**);
- 2) достижения цивилизации в цифровизации жизни, науке, технике, искусстве, моде и техногенные катастрофы;
- 3) внутренние факторы (голод, жажда, страх, усталость, боль, болезнь, эмоции и разум);
- 4) внешние факторы (географическое место, погодные условия, микроорганизмы, флора, фауна, природные катаклизмы);
- 5) социальные факторы (личностные, межличностные и общественные).

У человека в промежутке между 25-30 годами физическая сила, функционирование органов, скорость реакции, двигательные навыки и другие физические возможности достигают своего максимума. После 30 лет они медленно и заметно идут на убыль.

После 40 лет происходит снижение уровня по основным показателям функционирования: скорость проведения нервного импульса; функция почек; функция сердечно-сосудистой системы; сила мышц; полезный объем легких; жизненная емкость легких. Заметное снижение двигательных возможностей человека происходит в критических ситуациях или в тех случаях, когда резко возрастает нагрузка на организм.

Здоровье - это способность организма человека адаптироваться к физическим нагрузкам.

Задача. Человек может с помощью физических упражнений:

- ✓ поддержать здоровье;
- ✓ улучшить возможности а)...е);
- ✓ способствовать развитию интеллектуальных способностей (понимание логики физических движений и изменения способов выполнения действий).

Условия:

Возраст человека (мужчины или женщины) от 25 до 65 лет, воздействие факторов 1)...5), профессия: офисный работник, водитель легкового автомобиля, спортсмен по рукопашному бою. (В течении дня есть свободное время от 30 до 40 мин).

Как это сделать с минимальными рисками?

Основные угрозы здоровью человека в профессиональной деятельности:

✓ офисный работник находится 65-75% рабочего времени за компьютером в положении сидя, часто в неудобной обуви (тонкая плоская подошва, а у женщин встречается высокий каблук), устают глаза. Низкая двигательная активность вызывает ослабление всех мышц и нарушение двигательных стереотипов и зрения, что приводит к травмам и болезням;

✓ водитель легкового автомобиля управляет длительное время автомобилем в сидячем положении при повышенном внимании. Данный вид деятельности человека вызывает высокую утомляемость и ухудшение физических качеств, что может привести к дорожно-транспортным происшествиям с тяжелыми последствиями для него и окружающих людей;

✓ спортсмен по рукопашному бою постоянно выполняет большое количество сложно-координированных движений с субмаксимальной физической нагрузкой. В процессе погони за результатами на соревнованиях имеют место частые переутомления и травмы, которые после 40 лет ограничивают двигательную активность человека и требуют реабилитационных мероприятий, приведенных в учебно-методическом пособии С. Ю. Махова.

Элементы профессиональной деятельности, способствующие развитию двигательных способностей:

✓ офисный работник, имеет возможность использования в перерыве (выделить 20 мин. от времени обеда) компьютера или смартфона для виртуального изучения и понимания комплекса движений, используемого в реальных тренировках, или тренировки реакции в играх-шутерах или других играх, где между воздействием раздражителя на человека и ответом на него должен быть минимальный промежуток времени;

✓ водитель легкового автомобиля профессионально развивает скорость реакции в непредвиденных ситуациях, при этом движения быстры, но минимальны;

✓ спортсмен по рукопашному бою развивает постоянно, равномерно и комплексно все двигательные способности человека имеет цель быть первым (сильным, быстрым, ловким).

Противоречия: есть понимание, что двигаться необходимо, но:

Офисный работник и водитель имеет:

✓ ослабленное здоровье (физическая нагрузка переносится плохо);

✓ психологические проблемы (вредные привычки, слабая воля, лень, стеснительность и т. д.). Трудно отказаться на время от достижений цивилизации (социальные сети, компьютерные игрушки, телевизор и т. д.);

✓ отсутствие умения применить минимальные знания по развитию двигательных способностей (в области физики, математики, информатики, химии, биологии, физкультуры) и как следствие слепое копирование методик тренировки и последующее их прекращение;

✓ травмы и хронические болезни;

Спортсмен по рукопашному бою:

✓ воздействие предельно допустимых физических нагрузок на организм.

Для офисного работника и водителя необходимо посетить врача-терапевта и получить разрешение на занятия выбранным видом двигательной деятельности. Режим физической активности должен соответствовать уровню тренированности их организма, т. е. дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы можно определить с помощью теста:

Измерьте свой пульс в обычном спокойном состоянии. ЧСС в покое в среднем у мужчин 55...70 уд./мин, у женщин – 60...75 уд./мин.

Сделайте 20 приседаний за 30 секунд.

Через 3 минуты повторно измерьте пульс и вычислите разницу между вторым и первым результатами.

Результат:

✓ хорошая тренированность — до 5 ударов;

✓ удовлетворительная — 5–10 ударов;

✓ низкая — более 10 ударов.

На начальном этапе тренировок необходимо увеличивать время занятий от 10 до 30 минут до достижения оптимальной нагрузки. Оптимальная нагрузка — это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

МЧСС = 220 – ваш возраст.

До достижения оптимальной нагрузки не следует увеличивать интенсивность занятий, скорость ходьбы, бега, вес отягощения. Со временем, когда занятия станут для Вас привычными, интенсивность можно увеличить.

Так же необходимо дополнительно провести оценку своих функциональных возможностей методами, приведенными в методическом пособии Денисенко В. А. и Иванов Н. Т. В дальнейшем необходимо вести дневник самоконтроля нагрузок и самочувствия. Если у человека в какой-либо из мышц появились боли во время занятий физическими упражнениями, необходимо пройти кинезиологическое обследование возможностей организма и подобрать методы восстановления мышцы, предложенные В. Л. Федоровой, по этапам:

✓ восстановление питания мышцы;

✓ обеспечение хорошей сократимости мышцы;

✓ формирование простого двигательного акта;

- ✓ миофасциальные цепи;
- ✓ включение простых двигательных актов в сложные;
- ✓ восстановление сократительной способности отдельной мышцы.

Целенаправленные, осознанно выполняемые двигательные действия и их комплексы, физические упражнения являются основным специфическим средством физического развития двигательных способностей человека.

Приведем виды двигательной активности, комплексно развивающие двигательные способности и популярные у людей взрослого возраста:

- ✓ чередование ходьбы (бега, велосипеда) с комплексами из упражнений с собственным весом, свободным весом и на силовых тренажерах (особенно людям старше 50 лет);
- ✓ спортивные игры или их элементы: мини футбол, баскетбол, бадминтон (рекомендовано до 35 лет);
- ✓ групповые фитнес занятия, проводимые под музыку, например, LesMills: Bodybump (штанга), Bodybalance (безопасные элементы йоги и пилатеса), Bodycombat (безопасные элементы боевых искусств), Bodyjam (элементы современных танцев), RPM (сайкл тренировка — это групповая тренировка на стационарных велотренажерах, которая имитирует гонки различной интенсивности), сейчас появились и on-line индивидуальные тренировки.

Для осознанного (произвольного) движения человеку требуется слаженная работа нескольких систем организма:

- ✓ двигательной, или еще ее называют костно-мышечной. Это кости и мышцы;
- ✓ нервной. Это головной мозг, спинной мозг и нервы;
- ✓ системы органов чувств. Это глаза, уши, рецепторы обоняния, вкуса, тактильные.

Поэтому движения в комплексе упражнений должны быть естественны, универсальны и совместимы (навыки и стереотипы). Например, осознанное движение и изменение действия: человек из положения сидя, поднялся, наклонился и взял груз, перенес груз и положил его, стал возвращаться за другим грузом, споткнулся и упал вперед на руки – упражнения: приседания, становая тяга, ходьба с весом, отжимание – структура простого комплекса из естественных, универсальных, совместимых движений (гибкость, сила, выносливость, быстрота и ловкость). В жизни это тяжелая (функциональная, силовая и скоростная) работа по кругу за определенный интервал. Силовой, круговой, интервальный (СКИ) методы для построения комплексов оптимальны и являются основой многофункционального тренинга С. Ю. Махова (МФТ). МФТ формирует, в действительности, теоретическую схему, которая позволяет выбрать упражнения, определить их цепочку повторений, частоту, продолжительность тренировки и др.

Для **укрепления и поддержания здоровья** офисного работника и водителя в любом возрасте, (лучше с напарником - это снимет все противоречия

и поможет в освоении движений, взглядом со стороны) предлагается следующий план (по два цикла в год):

- ✓ внушить себе цель (например, для мужчины подготовиться к игре в баскетбол - вариант «двое на одно кольцо», для женщины в бадминтон) и начать три раза в неделю быстро ходить (можно медленно бегать) с необходимой возрастной расчетной средней нагрузкой по 30 мин – около 1 месяц.;

- ✓ при улучшении функционального теста добавить выполнение физических упражнений 2 раз (30-40 мин) в неделю, используя универсальную методику МФТ (СКИ с обязательным добавлением разминки суставов) – 2 месяца,

- ✓ для подготовки к играм добавить в комплексы упражнения, приведенные в учебном пособии Д. Г. Сидорова, через месяц начните играть вместо ходьбы (лучше на открытой площадке) 2 месяца, проведите контрольную игру (правила можно изменять под свои возможности).

Это позволит совершенствовать:

- ✓ ловкость и координацию движений;

- ✓ крупную моторику, развивая мышцы верхней части туловища: рук, плеч, груди, шеи, спины и живота, чтобы большие мышечные напряжения, проявляющиеся в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц, обеспечивали необходимые скоростно-силовые действия;

- ✓ выполнение свободных движений с минимальными энергетическими затратами;

- ✓ двигательную активность при перемещениях в экстремальных ситуациях, снижая избыточный вес (при условии правильного питания), адаптируя работу сердца, тазобедренных, коленных суставов и голеностопных под разные физические нагрузки, для минимизации рисков травм при деятельности в разных природных и погодных условиях (мокро, скользко, грязно и т.д.);

- ✓ выносливость, которая способствует правильному выполнению движений во времени;

- ✓ гибкость, которая обеспечит свободу, быстроту и экономичность движений, эффективность приложения усилий при выполнении физических упражнений.

Для дальнейшего развития двигательных способностей увеличить время занятий (может быть вторым циклом) и сменить вид деятельности (двигательные программы), например, мужчины могут заняться LesMills Bodycombat, женщины LesMills Bodybalance. Данные виды занятий по времени освоения (6 месяцев), качеству и количеству двигательных умений и навыков более безопасны, доступны и универсальны, чем каратэ и йога.

Мелкую моторику предлагается, например, совершенствовать упражнениями двигательной программы - пенспиннинг (вращением ручки пальцами). Для офисных работников и водителей можно выполнять в паузах отдыха на работе (по 5 мин.)

Разрешить противоречие, связанное со спортом и здоровьем спортсмена по рукопашному бою, можно путем совершенствования защитных средств, правил соревнований, профилактики здоровья, медицинского контроля за его здоровьем, а также повышения квалификации тренеров (обучение новым методикам физической, технической и психологической подготовки). Действующий спортсмен по рукопашному бою до 35 лет имеет свой объем и график развития двигательных способностей и технической подготовки, связанный с периодами подготовки к соревнованиям и правилами их проведения. Для улучшения результатов спортсмена в части двигательных способностей предлагается использовать методику МФТ в соответствии с рекомендациями С. Ю. Махова. Тело приобретет высокую подвижность и концентрацию на силе и скорости, умение и навык выстраивать движения по наработанным траекториям подчеркнута изящно и точно. При этом необходимо диагностировать утомление и функциональное состояние спортсмена и своевременно проводить восстановительные мероприятия.

После 35 лет соревновательную деятельность обычно заканчивается, человек переходит на тренерскую работу или бросает спорт. При этом рекомендуется плавно снизить физические нагрузки до оптимальных и время тренировок до указанного ВОЗ (пункт 3), продолжать заниматься отработкой техник рукопашного боя для поддержания двигательного умения и навыка, исключить спарринг в полный контакт.

Для дальнейшего развития двигательных способностей, спортсмен расширяет свой технический арсенал, включая в него технику ножевого и палочного боя. Возрастной спортсмен может не обладать большой силой и скоростью, иметь посредственную реакцию и выносливость и, тем не менее, эффективно справляться с сильным противником. Нужна только надлежащая координация, четкость, согласованность движений рук, ног и туловища. Этому, например, способствуют технические действия двумя руками с разными имитаторами ножей, отрабатываемые со сменой прямого и обратного хвата (для мелкой моторики), и с палками, имитируя бой с несколькими противниками. Данные техники входят в технический арсенал штурмового боя ГРОМ.

Поддерживать здоровье и улучшить возможности а)...е) людей разных профессий путем развития двигательных способностей с минимальным риском предлагается, следующим образом, исходя из функционального состояния человека, определить цель (что и как улучшить), угрозы, ресурсы по устранению угроз, действовать по плану, составленному по аналогии с приведенным в данной статье с учетом специфики профессии у офисного работника и водителя плавное повышение нагрузки, а у спортсмена на плавное уменьшение нагрузки.

Литература

1. Махов С. Ю. *Физическая реабилитация*. Орел : МАБИВ, Орел 2015.
2. Денисенко В. А., Иванов Н. Т. *Самоконтроль физического состояния студента*. АСОУ, 2010.
3. Васильева Л. Ф. *Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц*. Москва : Эксмо, 2018.
4. Махов С. Ю. *Штурмовой бой ГРОМ. Методика многофункционального тренинга. Учебно-методическое пособие*. Орел : МАБИВ, Орел, 2014.
5. Махов С. Ю., Еремин Р. В. *Совершенствование физической подготовки рукопашников методом функциональной тренировки // Автономия личности. 2020. № 1 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-fizicheskoy-podgotovki-rukopashnikov-metodom-funktsionalnoy-trenirovki> (дата обращения: 12.01.20224).*
6. Сидоров Д. Г. *Развитие физических качеств в игровых видах спорта*. Н. Новгород : ННГАСУ, 2019.
7. Махов С. Ю. *Штурмовой бой ГРОМ - система личной безопасности*. Орел : МАБИВ, Орел; 2014.
8. Насташенко В. А. *Формирование интеллектуальной безопасности // Автономия личности. 2020. № 1 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-intellektualnoy-bezopasnosti> (дата обращения: 12.01.20224).*

УДК 796.011.3

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

**THE USE OF SELF-REGULATION METHODS TO ENSURE THE PHYSICAL SAFETY
OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Алдошин Андрей Витальевич

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

Aldoshin Andrey Vitalievich

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

Алдошина Евгения Александровна

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина
г. Орёл, Россия*

Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna

*Ph.D., assistant professor
associate Professor of physical education chair
Orel state agrarian University name N.In. Parakhina
Orel, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются методы саморегуляции для обеспечения личной безопасности курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. Систематическое использование приемов саморегуляции эффективно воздействует на специфические виды функциональных состояний, возникающих в процессе оперативно-служебной деятельности, обеспечивает преемственность между профилактическими действиями и служебной деятельностью, создает необходимое разнообразие используемых средств, с целью избегания привыкания. Курсантам рекомендованы методы и методические приемы, способствующие снятию процессов утомления, которые они в состоянии выполнить без руководства преподавателя. Навыки управления собственным состоянием и поведением дают возможность не только своевременно исправлять допускаемые ошибки при выполнении оперативно-служебных задач, но и прогнозировать их появление, вносить необходимые корректировки

в свои действия, проявляя волевую саморегуляцию и обеспечивать выполнение профессиональной задачи.

Abstract. *The article discusses methods of self-regulation to ensure the personal safety of cadets and students of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov. The systematic use of self-regulation techniques effectively affects specific types of functional conditions that arise in the process of operational and official activities, ensures continuity between preventive actions and official activities, creates the necessary variety of means used in order to avoid addiction. The cadets are recommended methods and methodological techniques that contribute to the removal of fatigue processes, which they are able to perform without the guidance of a teacher. The skills of managing one's own condition and behavior make it possible not only to correct mistakes in a timely manner when performing operational and official tasks, but also to predict their occurrence, make the necessary adjustments to one's actions, showing volitional self-regulation and ensure the fulfillment of a professional task.*

Ключевые слова: физическая безопасность; саморегуляция; курсант; слушатель; работоспособность; самостоятельные занятия.

Keywords: physical safety; self-regulation; cadet; listener; performance; independent studies.

Физическая безопасность и оптимизация функционального состояния для ведения продуктивной оперативно-служебной деятельности решает задачи по:

- ✓ устранению накапливающегося эффекта утомления повседневной работы;
- ✓ купированию стрессовых состояний, не способствующих несению служебной деятельности в оптимальном режиме;
- ✓ снятию чрезмерных эмоциональных напряжений и восстановлению оптимального фона служебной деятельности.

Эксперимент проводился в форме индивидуальных и групповых самостоятельных тренинговых занятий, а также с использованием аудио– и видеозаписей упражнений и заданий, направленных на повышение работоспособности и личной физической безопасности.

Физкультпауза присутствует в обязательном порядке в учебном процессе в виде пассивной гимнастики, смысл которой заключается в мысленных командах и их выполнении по напряжению–расслаблению определенных групп мышц. Данные упражнения не привлекают внимания окружающих, но способствуют повышению работоспособности курсанта, находящегося в неподвижном состоянии несколько часов. При длительном умственном напряжении и гиподинамии происходят неблагоприятные изменения дыхательной системы и системы кровообращения, приводящие к ухудшению кровоснабжения головного мозга и появлению головных болей и головокружениям, а значительная занятость зрительного анализатора в процессе учебного труда – к сильному перенапряжению и снижению зрения. В комплексы физкультурных пауз предлагались упражнения на различные мышечные группы, не принимающие

участия в работе и на расслабление тех мышц, которые находятся в статическом напряженном состоянии при соблюдении рабочего положения тела [1, с. 79].

Попутная физическая подготовка курсантов осуществлялась в виде ускоренных передвижений шагом и бегом по дорогам и пересеченной местности и преодолением естественных и искусственных препятствий и заграждений в процессе передвижения учебных подразделений к местам занятий и при их возвращении. Основное предназначение ее заключалось в развитии общей выносливости и передвижении курсантов в природных условиях (лес, чистый воздух, пение птиц, а иногда дождь, холод, темное время суток с переноской тяжестей, преодолением различных препятствий, передвижением на местности и т. д.).

В связи с тем, что восстановительные процессы различных систем организма включаются только при условии, что выполнялась определенного рода физическая работа, преимущественно анаэробной направленности, много времени в подготовке курсантов уделялось занятиям бегом. Занятия бегом способствуют экономизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Работа дыхательного аппарата в процессе выполнения физической нагрузки обеспечивает повышение максимальной легочной вентиляции и жизненной емкости легких и снижение минутного объема дыхания в покое. Непрерывный бег применяется каждым курсантом не только в процессе обязательных занятий, но и в любое, свободное от занятий время. Накопленный опыт и результаты предыдущих исследований показали, что наиболее целесообразно начинать занятия бегом осенью: в сентябре-октябре, для постепенного закаливания и подготовки организма курсантов к погодным условиям осенне-зимнего периода. Для курсантов первого курса и перенесших заболевание, пробежки осуществляли через день, с длительностью 10-40 минут, при этом на первых занятиях бег выполнялся в медленном и равномерном темпе, с чередованием с ходьбой и включением нескольких общеразвивающих упражнений, и завершением бега водной процедурой.

Особое внимание уделяли процессам терморегуляции, лежащих в основе закаливания организма посредством систематических и повторных воздействий холодом, теплом и ультрафиолетовых лучей на кожные рецепторы факторов внешней среды (воздуха, воды, солнечной радиации).

При адаптации к холодовой нагрузке активизируется синтез ацетилхолина, являющегося главным медиатором нервно-мышечного аппарата, что способствует повышению мышечной силы. При этом важно соблюдать ряд условий: периодичность и кратковременность холодовой нагрузки, не чаще 1 раза в день, от нескольких секунд до 3-х мин, т.к. длительные воздействия холодовых факторов даже умеренной интенсивности приводят к обратному эффекту – преобладанию процессов катаболизма.

Для поддержки высокой работоспособности и уменьшения процентного содержания жира в организме предлагалось освоить технику дыхания на основе задержки дыхания, вызывающей состояние гипоксии и сопровождающаяся избытком углекислого газа в тканях, усилением анаболизма и замедлением катаболизма. Использовалась техника гипоксической дыхательной тренировки с 5-кратной задержкой дыхания и перерывом в 1-3 мин, по 3 раза в день.

Ранее нами опробованы в подготовке курсантов различные режимы гипоксической тренировки, в том числе базовой гипоксической тренировки, которая в зависимости от целей подготовки, состава курсантов и их функциональной готовности, а также специфических условий применялась для улучшения функционального состояния и повышения работоспособности курсантов. В тренировке принимали участие курсанты без существенных отклонений в состоянии здоровья с продолжительностью периодов гипоксии 3-5 минут и паузой 5 минут; с количеством повторения в одном сеансе в пределах 10-12 раз. Тренировка применялась в течение 3-4 недель, 4-5 раз в неделю при регулярном медицинском контроле.

Во втягивающем тренировочном режиме продолжительность периодов гипоксического состояния 1 минута, с паузой до 1 минуты, количеством повторений в одной серии от 3 до 6 раз, количеством серий - 3-4 и паузой в 5 минут.

Режим такой тренировки применялся на начальном этапе и при возобновлении занятий после вынужденного перерыва, а также при резких изменениях условий и образа жизни занимающихся.

Использование активизирующего тренировочного режима осуществляли при отсутствии серьезных заболеваний, хорошей переносимости гипоксической с продолжительностью периодов гипоксии до 30 секунд, количеством повторений в одном сеансе 12-16 раз и паузами от 2 до 5 минут.

Следует выделить ряд методов и приемов, которые используются в психологической составляющей восстановления работоспособности курсантов. Эти приемы и методы способствуют повышению уровня психической активности, обеспечивая сохранение психической и моторной работоспособности, более быстрое восстановление психической энергии, затраченной курсантами в процессе учебных занятий, а сотрудникам МВД России в оперативно-служебной деятельности. Они имеют гигиеническое, профилактическое, лечебное значение; оказывают воздействие в более широком плане через содействие формированию физически крепких людей, преодолевающих трудности. Из множества существующих приемов используются приемы, отвечающие требованиям триады: положительный эффект, отсутствие побочных эффектов, доступность и легкость применения.

Среди способов профессионального воздействия на организм курсанта с целью направленного воспитания и развития известны техники и методы психофизического воздействия. Часть из них основана на самовоздействии на организм при помощи творческих решений профессиональных задач. В этом случае

эффективны изменения мышечного тонуса, регуляции дыхательной системы, образных представлений функционирования отдельных органов, использование само приказов в подкреплении активного внимания, воли, памяти, самообладания и готовности к реагированию на раздражители. Идеомоторная подготовка целесообразна не только в спорте и искусстве. Экспериментально установлена большая эффективность её применения при обучении профессиональным двигательным действиям сотрудников, а также профилактике у них нервно-эмоциональной напряженности.

В использовании методов психофизической тренировки опирались на аутогенную, эмоционально-волевую и психомышечную тренировку в различных вариантах и модификациях. Использование идеи вхождения в состояние аутогипноза путем самовнушения ощущений тяжести в теле, длительно и многократно вызывать представления, направленные на эту функцию, создают условия для трансляции представления к вегетативным центрам, регулирующим эту функцию при формировании временной связи, т. е. условного рефлекса. Обучение применению аутотренинга по формированию оптимально-бодрого состояния, как правило, проводили перед началом занятия или перед соревнованиями и поединками.

Тренировка состоит из трех этапов. На первом этапе тренировка расслабления мышц осуществляется в состоянии покоя; на втором – включаются элементы расслабления в процессе выполнения отдельных видов деятельности – чтения, письма, наблюдений, не оказывая воздействия на те мышцы, которые участвуют в соответствующих двигательных актах; на заключительном этапе формируется «навык отдыха», позволяющий произвольно вызывать расслабление мышц в различных жизненных ситуациях, тем самым способствуя снятию или уменьшению степени острых аффективных переживаний, перенапряжения.

Усталость, сниженная работоспособность вызывают в организме как оперативное снижение эффективности работы мышц, которое при длительном воздействии физических нагрузок вызывает хронические мышечные «зажимы», которые в свою очередь приводят к рассогласованию процессов возбуждения и торможения. В различные виды психофизической тренировки, построенной на феномене релаксации, включались упражнения для тех частей тела, которые хронически напряжены (упражнения на дыхание и гибкость). При релаксации, чем расслабленнее мышца, тем меньше импульсов поступает от нее в головной мозг. При этом снижение возбуждающих сигналов, способствует погружению сначала в пассивное бодрствование, в дремоту, тем самым способствует регулированию функционального состояния организма [2, с. 165].

Вводить себя в нужное состояние психической успокоенности сфокусировано на умении расслаблять скелетные мышцы до соответствующей степени. Эта физиологическая закономерность используется в методе психомышечной тренировки для сознательного достижения уровня пассивного бодрствования и дремоты.

Существуют свидетельства различного рода попыток психоэмоционального воздействия на человеческий организм, однако, исключительно психоэмоциональное воздействие не в состоянии изменить, нуждающееся в улучшении положение без реальных мышечных усилий и осознанного отказа от неоправданных напряжений. Для управления неблагоприятными состояниями, поведением, действиями использовали:

- ✓ преднамеренное озвучивание словесных формулировок, способных вызвать определенное представление, либо сосредоточить или переключить внимание на них;
- ✓ осознанную поддержку активной деятельности в сохранении напряженности внимания;
- ✓ стремление выполнять двигательные действия в состоянии усталости.

Психофизическая подготовка направлена на разбор конкретных конфликтных ситуаций, с которыми встречались или могут встретиться будущие сотрудники при выполнении оперативно-служебных задач. С этой целью организовывали специальные тренинги, использовали психофизические упражнения, направленные на формирование самоидентификации. Предлагались упражнения телесно-ориентированной направленности на саморегуляцию и самопомощь при стрессе. Психофизическая мобилизация направлена на решение задач частного характера:

- ✓ сохранить нервно-психологическую свежесть;
- ✓ обеспечить саморегуляцию возможных неблагоприятных внутренних состояний.

Цель формирования оптимально-бодрого состояния – научиться сознательно вызывать это состояние. Данная форма готовности весьма специфична и индивидуальна и построена на адекватности самооценки физических кондиций и соответствующих им ощущений, а также чувстве свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т. д.

Установлено, что после тренировочного процесса или в предстартовой обстановке необходимо мысленно дать оценку своему состоянию, и поэтому особенно полезно проводить саморегуляцию при высоком уровне тревожности, эмоциональной неустойчивости, нервозности, когда важное значение имеет психическое восстановление, и, следовательно, адекватно дать самооценку. Второй стороной самооценки выступает уровень эмоционального состояния, многообразие которых делится на положительные эмоции, которые помогают жить и действовать и отрицательные - мешающие жизни. И наиболее важная сторона самооценки связана с мыслительными процессами.

Опираясь на возможности каждой стороны, в часы успеха и неудач проводилось описание возникающих состояний. В искреннем самоописании – есть элементы для разработки формулы будущего оптимально-бодрого состояния, на основе которых составляется формула оптимально-бодрого состояния с учетом замечаний преподавателя. В процессе занятий стремились доводить фор-

мулы оптимально-бодрого состояния до завершенности, а ее эффективность проверяли на деле, в соревнованиях [3, с. 61].

Каждый курсант может выяснить сущность своего оптимально-бодрого состояния и приучить себя к правильному использованию данных формул в любых стрессовых ситуациях. К применению силы слов и соответствующих им мысленных образов пытались приобщить каждого курсанта. Применение найденных формул на практике, осуществляется после обработки анкет самоописания на начальном этапе, где все ответы в основном сводятся к таким трем формулировкам:

1. Чувствую хороший прилив сил, полон энергии.
2. Настроение прекрасное.
3. Абсолютно уверен в своих силах, смогу все преодолеть, невзирая на свои маленькие неудачи.

Аутогенную тренировку применяли в период учебно-тренировочных сборов. Примерно за 10 минут до начала тренировки собирались в одной комнате, принимали удобное положение и закрывали глаза. Преподаватель спокойно, четко читал три фразы формулы несколько раз, также использовали спокойное музыкальное сопровождение. После этого быстро выходили на построение. Дополнительным средством изменения состояния в процессе применения аутогенной тренировки включали на этапе выхода из состояния релаксации специальные упражнения активирующего характера, а также элементы танцевальных движений.

Данную форму аутотренинга использовали для хорошего настроения на тренировку. Постепенно все вместе и с помощью учатся вхождению в формулу оптимально-бодрого состояния. В дальнейшем анкета самоописания своих чувств проводится повторно для составления индивидуальной формулы. Пользуясь формулами перед поединками, соревнованиями, курсанты преодолевали стрессовый барьер и успешно тренировались, а наиболее подготовленные курсанты использовали данную методику при участии в соревнованиях.

Решение указанных задач, тесно связаны между собой, что дает возможность переключать внимание и отвлекать будущих сотрудников от тревожных мыслей, преодолевать внешние признаки эмоциональной напряженности. Таким образом, организованная двигательная активность и физическая подготовка как ее частная задача оказывают положительное влияние на психо-функциональное состояние, является одним из основных средств профилактики стрессовых состояний. Таким образом, прямо или косвенно эффективность учебно-профессиональной деятельности курсанта обусловлено функциональным состоянием, как интегральной характеристики функций и качеств человека. В то же время, функциональное состояние во многом определяется характером физических нагрузок, выполняемых человеком.

Методы педагогического воздействия:

- ✓ контроль и самоконтроль за успеваемостью учебной деятельности, дисциплиной;
- ✓ установление взаимопонимания при совместном обсуждении успехов и недостатков в учебно-тренировочном процессе;
- ✓ методические приемы снижения уровня тревожности, эмоциональной реактивности, формирования адекватной самооценки с использованием методов аутогенной тренировки;
- ✓ привлечение к судейству соревнований;
- ✓ привлечение к нелюбимой деятельности путем использования игровых педагогических приемов, а также включение в культурно-массовые мероприятия;
- ✓ поощрение полезной инициативы и изобретательности;
- ✓ методы психолого-педагогической диагностики.

Подготовительная часть занятия начинается с построения, как одного из организующих средств, способствующих дисциплинированности, сосредоточению внимания на задании преподавателя. Для снятия возбуждения на начальном этапе занятия курсантам предлагаются упражнения на силу: 10 приседаний в режиме 25 секунд или 10 отжиманий в максимальном темпе, это способствует повышению артериального давления, а вследствие этого тормозятся функции эмоциональной реактивности, возбуждения. Также можно использовать 30-секундную задержку дыхания (анаэробные процессы), что эффективно используется при конфликтных ситуациях [4, с. 100].

Нередко у курсантов присутствует заниженная самооценка и повышенная личностная тревожность, вызывающие напряжение всех систем организма, затрудняющие общение, влияющие на учебный процесс, постоянно возникает неудовлетворение окружающей средой, возможны нервные срывы. Педагогические приемы могут нейтрализовать это состояние. Основу данных приемов составляет то, что для преодоления этих состояний следует опираться на положительные стороны личности курсантов.

Игровые педагогические приемы используются для выполнения какого-либо задания – отгадывание предметов («в какой руке»), точное определение времени по секундомеру и т. д. Преодоление неуверенных действий достигается через самоприказ. Даже за незначительный, минимальный успех необходимо применять поощрение, которое способствует закреплению уверенности, реализации мотивационных установок. Для преодоления закомплексованности, робости применяется поэтапное разучивание игровых действий, комплексов упражнений.

Для снижения уровня тревожности использовали приемы проведения спортивных игр по упрощенным правилам в соревнованиях между командами, что даёт большую уверенность в выигрыше.

Активные формы релаксации использовали в заключительной части занятий, а также на специальных занятиях, проводимых после участия в соревнованиях и самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Обучали курсантов снятию усталости и эмоционального напряжения проработкой всех основных участков тела в строгой последовательности: мышц конечностей (ноги, руки), туловища, плеч, шеи, головы и лица. После соревнований, требуемое время составляет приблизительно до 40 минут и до 18-20 минут при самостоятельных занятиях.

Воспитание выносливости происходит за счет увеличения размеров площад-и или продолжительности игры в волейболе, футболе, а также по усложненным правилам игры. Игра составами, неодинаковыми по количеству игроков, укрепляет силу нервной системы, повышает процессы внимания, память при решении тактических задач [5, с. 90].

Игровые виды спорта, подвижные игры являются основой воспитания трудолюбия, выдержки, коллективизма, инициативности и т. д. В процессе игры между командами чувство накала борьбы или напряженности снижается путем приостановления двигательной активности с переключением внимания на подсчет ЧСС (одновременно проверяется утомляемость организма) в сочетании с педагогическими приемами: тренер рассказывает смешной случай или историю, вызывая положительные эмоции, снимается стрессовое состояние у курсантов. Формирование уважения к товарищам достигается путем стремления к красивой игре, а не к победе, добытой любой ценой, соблюдением законов честной игры.

В педагогическом процессе использовали также хорошо зарекомендовавшие себя дополнительные методы и средства оптимизации физических состояний, направленных на повышение работоспособности курсантов. В ряде исследований показано, что музыкальные воздействия являются древнейшим приемом повышения работоспособности и оптимизации текущего состояния человека в процессе выполнения трудовых задач. Она является наиболее мощным средством эмоционального и эстетического воздействия и направлена на улучшение состояния человека в процессе работы, а также формирования у него позитивных установок в отношении своего здоровья и профессионального долголетия. Эффективность музыкального сопровождения определяется согласованием движений человека с ритмическим и темповым рисунком мелодий. На основе ряда педагогических наблюдений нами установлено, что у курсантов при выполнении специфических приемов (защиты, ограничения свободы передвижения, сопровождения и др.) без поддержки выполнения этих приемов в реальных условиях служебной деятельности быстро возникает процесс привыкания и снижение интереса к их выполнению. Эти процессы снижают мотивировку к занятиям физической подготовкой и негативно влияют на процесс поддержания должного уровня физической безопасности и работоспособности.

В исследовании использовали функциональную музыку активизирующего и успокаивающего характера. Так с целью активизации многократного выполнения двигательных заданий специфического характера и поддержания необходимого уровня энергетической мобилизации использовали, выполняемые на пульсе 140 ударов в минуту и сопровождаемые музыкальным произведением со схожим ритмом. При выборе мелодий опирались на наличие ударных пульсаций, наличие резких взлетов и падения мелодий, стаккато и активность. Опора на данный прием отодвигает негативные эмоции на однообразный и малосодержательный характер физических упражнений специфического характера, вызывает психологические реакции, сопровождаемые радостным настроением, ощущением энергии жизни и эмоциональным подъемом.

Различные музыкальные программы стимулируют процесс «вхождения в работу» или способствуют адаптации к изменившимся условиям среды; активизируют резервные возможности человека при истощении в процессе развития острого утомления; предотвращают выраженные проявления состояния монотонии при длительном выполнении однообразной работы; способствуют снятию чрезмерных эмоциональных реакций благодаря полному расслаблению в периоды отдыха.

С целью релаксации темповые характеристики звучащих мелодий в начале сеанса подбирались спокойные, с последующим постепенным замедлением с целью воздействия на дыхательные процессы: к более глубоким и медленным вдоху-выдоху; снятию мышечного напряжения. К концу занятия темповые характеристики музыки нарастают, с четкой ритмикой и законченностью музыкальных фраз, активизирующих моторную активность и четкость/глубину дыхательных циклов.

Следует заметить, что, определяя спорт как одну из форм рекреационной деятельности и личной безопасности, мы подразумеваем не профессиональный спорт, а занятие спортом с целью поддержания хорошего физического и эмоционального состояния организма. Активное занятие спортом способствует как физической, так и психологической готовности сотрудника органов внутренних дел к решению оперативно-служебных задач и обеспечению личной безопасности. Психологическое чувство удовлетворенности возникает у человека в результате того, что он ощущает себя полным сил, способным успешно соревноваться с другими и побеждать.

Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика адаптации курсантов разного пола к условиям обучения в юридическом вузе // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 79-83. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-adaptatsii-kursantov-raznogo-pola-k-usloviyam-obucheniya-v-yuridicheskom-vuze/viewer> (дата обращения: 18.01.2024).*

2. Моськин С. А. Профилирование физической подготовки специалистов для различных служб и подразделений МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции (Иркутск, 15-16 июня 2017 г.). В 2 т. Иркутск : ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 165-169.

3. Кузнецов М. Б. К вопросу о здоровом образе жизни курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 4 (40). С. 61-66. URL: [http://nauka-2020.ru/VN_4\(40\)2020.pdf](http://nauka-2020.ru/VN_4(40)2020.pdf) (дата обращения: 18.01.2024).

4. Кузнецов М. Б. К вопросу о проблемах и путях совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 100-104. URL: [http://nauka-2020.ru/MKN_1\(46\)2021.pdf](http://nauka-2020.ru/MKN_1(46)2021.pdf) (дата обращения: 18.01.2024).

5. Подрезов И.Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 90-92. URL: [http://nauka-2020.ru/MN_6\(42\)2020.pdf](http://nauka-2020.ru/MN_6(42)2020.pdf) (дата обращения: 18.01.2024).

**НЕКОТОРЫЕ СУЩЕСТВЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МВД РОССИИ**

**SOME SIGNIFICANT PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND STUDENTS
IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Ерёмин Роман Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орёл, 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. Хорошая физическая подготовка сотрудника является одним из важнейших качеств, помогающих ему справляться со своими служебными обязанностями. Основной целью физической подготовки сотрудников ОВД, является подготовка личного состава к эффективному выполнению задач по охране общественного порядка и безопасности, борьбе с преступностью и защите законных интересов граждан, в т. ч. в экстремальных условиях (задержание опасных преступников, при массовых беспорядках и т. д.). В связи с этим занятия по физической подготовке в образовательных организациях МВД играют немаловажную роль в воспитании курсантов. Однако некоторые аспекты физической подготовки для повышения ее уровня следовало бы изменить и доработать в связи с требованиями, предъявляемыми современной обстановкой в стране.

Abstract. Good physical training of the employee is one of the most important qualities that help him to cope with his duties. The main purpose of physical training of police officers is to prepare personnel for the effective performance of tasks to protect public order and security, fight crime and protect the legitimate interests of citizens, including in extreme conditions (detention of dangerous criminals, mass riots, etc.). In this regard, physical training classes in educational institutions of the Ministry of internal Affairs play an important role in the education of cadets. However, some aspects of physical training, in order to improve its level, should be changed and improved in connection with the requirements of the current situation in the country.

Ключевые слова: физическая подготовка; курсанты; организация учебного процесса; методы повышения эффективности физической подготовки; проблемы физической подготовки; решение проблем физической подготовки.

Keywords: physical preparation; cadets; organization of educational process; methods of increase of efficiency of physical preparation; problems of physical preparation; the solution of problems of physical preparation.

Выполняя служебные обязанности, сотрудник полиции нередко оказывается в рамках, которые могут быть опасными для жизни, как для него самого, так и окружающих его в данный момент людей. В данных обстоятельствах требуется принятие мгновенных решений а также своевременное выполнение двигательных действий по самозащите или защите граждан. Эти действия должны быть целесообразны с юридической точки зрения. С психолого-физиологической стороны сотрудники полиции относятся, прежде всего должны быть готовы к применению специальных мер административного пресечения и к выполнению необходимых действий. Каждый раз, когда взаимоотношения блюстителя порядка с нарушителем выходят за рамки диалога, возникает ситуация, связанная с возможностью нападения на сотрудника полиции. Ожидание нападения со стороны нарушителей – неотъемлемая часть полицейской практики.

В современных реалиях, физическая подготовка становится одним из важнейших обстоятельств, позволяющих сотруднику МВД выполнять свои служебные обязанности наиболее эффективно. В связи с этим уровень физического развития поддерживается и постоянно повышается, при чем не только у действующих сотрудников полиции, но и у курсантов и слушателей. Целью физической подготовки в образовательных организациях МВД является как раз обучение курсантов и слушателей конкретным навыкам, двигательным действиям и умениям, необходимым для успешного выполнения различных служебных задач. Существует мнение, что такие знания курсанты и слушатели получают на занятиях физической подготовкой как в рамках урочной формы общения, так и в рамках неурочной. Для того, чтобы проверить данное утверждение, был проведен соответствующий анализ посещений занятий по физической подготовке.

Данный анализ показал, что большая часть курсантов и слушателей относится к занятиям физической подготовкой добросовестно, имеет к этому здоровый интерес. Однако, как показывает соответствующее исследование В. Г. Лупыря, за учебный год до 15,2% учебного времени пропускается курсантами и слушателями по различным причинам [1].

Причина нежелания курсантов заниматься своей физической подготовкой и спортом в целом имеет глубокие психологические корни. Уже в детском саду воспитатели пытаются привить любовь к спорту среди детей, проводя с ними различные разминки и подвижные игры. На данном этапе немаловажным является и пример родителей, их одобрение и поддержка ребенка в своих первых шагах к занятиям спортом. Позже обязанность по привитию любви к спорту и формированию необходимости систематически им заниматься возлагается на преподавателей в школе. Однако существует тенденция противопоставления силы интеллекта и силы мышц, которая очень негативно сказывается на физическом развитии учеников. Кроме того, некоторые школьные правила запрещают ученикам играть в подвижные игры на переменах, что также может

постепенно заглушить желание заниматься спортом, если до этого момента оно не было развито достаточно хорошо. Если такое произошло, и на каком-либо из начальных этапов ребенку не была привита необходимость в движении, занятии спортом, то в стенах образовательной организации МВД данное упущение восполнить представляется уже очень сложным.

Напротив, преступления в наше время зачастую совершаются людьми, обладающими довольно высоким уровнем физической подготовки. Данное обстоятельство имеет сбивающий характер для сотрудника ОВД. Оказавшись в стрессовой ситуации лицом к лицу с преступником, который к тому же, допустим, владеет какими-либо приемами борьбы на высоком уровне, сотрудник с недостаточными навыками в области физической подготовки может и проиграть такое столкновение. Для того чтобы не допустить превосходство преступника над сотрудником МВД, необходимо большое внимание уделить физическому развитию последнего. Именно поэтому вопрос повышения уровня боевой и физической подготовленности курсантов и слушателей стал весьма актуален.

В соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Для выполнения данной цели в полном объеме методы и методики физической подготовки в образовательных организациях МВД постоянно совершенствуются, расширяются, заменяются более новыми и действенными. Разрабатываются они, основываясь на законодательные положения о применении физической силы, мер принуждения сотрудниками полиции и в строгом соответствии с ними, а также отталкиваясь от обстоятельств, в которых сотруднику придется применить соответствующие меры.

Так, в служебной деятельности сотрудника МВД нередки ситуации, требующие моментального принятия решения, безошибочного его исполнения, когда даже секунда промедления может оказаться роковой и повлечь за собой непоправимые последствия. Именно поэтому учебные занятия физической подготовкой должны включать в себя элементы, создающие атмосферу и обстановку реального выполнения служебной задачи, его оптимизация должна происходить не только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок, но и за счет качественно новой организации всего учебного процесса.

С. Н. Баркалов утверждает, что, на занятиях по физической подготовке курсантам и слушателям необходимо отрабатывать не только типовые, но и нестандартные ситуации, которые максимально приближены к реальным в практической деятельности сотрудников ОВД, а также ситуации, возникающие перед сотрудниками в процессе решения оперативно-служебных задач в условиях экстремальных условий и чрезвычайных обстоятельств [2].

Способом решения данной задачи может стать внедрение в учебный процесс следующих методов [3].:

- ✓ физические упражнения, направленные на формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков; развивающие силовые и скоростные качества, позволяющие сотруднику преодолеть как динамическую, так и статическую физическую нагрузку;

- ✓ боевые приемы борьбы, включающие в себя как элементы атаки, так и защиты и их внезапное переключение;

- ✓ преодоление различного рода препятствий, вызывающее необходимость быстро ориентироваться в окружающей обстановке и практически молниеносно принимать решения; отработка приемов борьбы в ситуациях с быстро меняющейся экстремальной обстановкой; выработка механизма немедленного реагирования у сотрудника в случае нападения на него правонарушителя с обучением сотрудника правильным действиям, которые позволят данного правонарушителя задержать;

- ✓ выполнение различных упражнений в состязательных условиях, условиях риска, в незнакомых местах и с преодолением помех как природного (темнота, дождь, сильный ветер) характера, так и антропогенного (звуки стрельбы, укрытия), а также в условиях утомления и с оружием;

- ✓ использование специальных средств, позволяющих задержать правонарушителя (наручники, щиты), специальных средств защиты (противогаз, защитный костюм), выполнение индивидуальных и групповых действий при возникновении чрезвычайных обстоятельств, а также оказание первой помощи пострадавшим;

- ✓ развитие таких видов двигательных реакций, как простая (быстрая реакция на уже известный сигнал), реакция различения (быстрый и точный выбор действия в ответ на ряд возможных сигналов) и реакция переключения (способность быстро переключаться с одного действия на другое, не теряя координации движений и общей бдительности).

Из вышесказанного следует, что для эффективного преодоления экстремальных условий, возникающих в момент противодействия сотрудника правонарушителю, в систему физической подготовки сотрудников ОВД необходимо внести ряд изменений и включить методики, позволяющие как можно точнее передать всю экстремальность ситуации прямо на учебном занятии.

Из данного вывода возникает следующий вопрос? «Как организовать подготовку, чтобы в экстремальной ситуации слушатель или курсант не растерялся и принял правильное и молниеносное решение в ходе оперативно-служебных задач в условиях экстремальных условий и чрезвычайных обстоятельств и что необходимо для этого сделать».

В процессе физического воспитания формируются жизненно важные физические качества, которые помогают человеку в дальнейшем. У обучающегося, формируется уверенность в себе, готовность противостоять жизненным труд-

ностям. Безусловно, нельзя не отметить, что любое физическое упражнение или задание не только должно основываться на движении, освоении определенного физического навыка, но и в обязательном порядке должна иметь познавательный характер. Известно, что физическая подготовка, физическая культура неразрывно связаны с таким понятием как самосознание, поскольку через физическую активность происходит приведение в действие двигательных мышц, улучшается состояние внутренних органов и психическое состояние в целом. Как уже не раз отмечалось учёными, проводящими исследования в данной области, что любое двигательное упражнение может быть использовано не только для формирования определенного физического навыка и его использования в экстремальной ситуации но и как движение направленное на развитие умственных координационных и других особенностей.

Поэтому преподавателям необходимо при выборе методики подготовки обучающегося необходимо уделять особое внимание индивидуальным особенностям обучающегося, которые будут формировать и активизировать процесс самопознания и саморазвития. При детальном изучении индивидуальных особенностей каждого обучающегося будет достигнут и реализован такой педагогический принцип как индивидуальный подход. Данный принцип основан на том, что любое физическое упражнение позволяет преподавателю добиться от обучающегося конкретных физических изменений, которые в свою очередь направлены на улучшение его не только психологического состояния, но и на молниеносное принятие решения использования приобретенных навыков и техники выполнения движения. Важно также отметить, что по способу выбора организационных моментов при индивидуальном обучении необходимо учитывать следующие направления:

- ✓ базовый подход при индивидуализации сводится к тому, что организация обучения исходит из некоторых схожих характеристик: уровня здоровья, уровня физической подготовки, возраста и пола;

- ✓ персональная индивидуализация заключается в учете характеристик, которые присущи конкретной личности. Общие средства и методы тренировок могут применяться до того момента, пока у обучающегося есть продвижение вперед. В тот момент, когда эффективность проводимых занятий снижается, необходимо переходить к персональным заданиям для каждого.

При соблюдении данного принципа необходимо:

- ✓ усилить индивидуальные особенности обучающегося, то есть те особенности, которые дают ему преимущества перед другими;

- ✓ восполнить индивидуальные недостатки, то есть те особенности, которые работают против него в сравнении с другими;

- ✓ подобрать упражнения присущее данному индивиду и его индивидуальному стилю, в котором индивидуальная комбинация достоинств позволит ему достичь наиболее высоких результатов.

Его роль очень значима в педагогической деятельности, поскольку через индивидуальный подход оказывается наибольшее влияние на формирование психологически значимых качеств и закладывается фундамент для формирования действий по преодолению сложных или неожиданно возникших ситуаций, а также ситуации, возникающие перед сотрудниками в процессе решения оперативно-служебных задач в условиях экстремальных условий и чрезвычайных обстоятельств.

Литература

1. Лупырь В. Г., Коновалов В. Н. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки в вузах МВД России // *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 1998. № 1.
2. Баркалов С. Н. *Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел : монография*. Орел, 2010. 214 с.
3. Палецкий Д. Ф. *О новых подходах к профессионально-прикладной физической подготовке курсантов - слушателей образовательных учреждений МВД России // Ученые записки*. 2008. № 10 (44). 156 с.

УДК 796.819

ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СОТРУДНИКОВ ОВД И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

CHARACTERISTICS OF THE POWER ABILITIES OF POLICE OFFICERS AND THE METHODOLOGY OF THEIR DEVELOPMENT

Пахомов Вячеслав Иванович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Pakhomov Vyacheslav Ivanovich

teacher

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены основные характеристики силовых способностей сотрудников ОВД и методика развития этих способностей. Определено, что физическая сила является результатом сложного симбиоза психофизиологических процессов в организме человека, которые помогают преодолеть внешнее сопротивление и противостоять влиянию сил окружающей среды. Рассмотрены ключевые методы развития силовых качеств и основные принципы, которых следует придерживаться при совершенствовании силовых способностей. Последовательная реализация методов и соблюдение принципов развития силовых умений создаст устойчивую основу тренировочного процесса, поможет достичь максимальных результатов в совершенствовании силовых способностей. Сделан вывод о том, что ключевым аспектом успешного развития силовых качеств является постепенное увеличение нагрузки, индивидуальный подход к тренировкам, регулярность занятий и внимание к технике выполнения упражнений. Доказано, что силовые тренировки являются важной частью целостного подхода к физической активности сотрудников полиции при правильном выполнении упражнений и индивидуальном подходе к тренировочной программе.

Abstract. The article discusses the main characteristics of the power abilities of police officers and the methodology for the development of these abilities. It is determined that physical strength is the result of a complex symbiosis of psychophysiological processes in the human body that help to overcome external resistance and resist the influence of environmental forces. The key methods of developing strength qualities and the basic principles that should be followed when improving strength abilities are considered. Consistent implementation of methods

and adherence to the principles of strength skills development will create a stable basis for the training process, help achieve maximum results in improving strength abilities. It is concluded that the key aspect of the successful development of strength qualities is a gradual increase in workload, an individual approach to training, regularity of classes and attention to the technique of performing exercises. It has been proven that strength training is an important part of a holistic approach to physical activity of police officers with proper exercise and an individual approach to the training program.

Ключевые слова: *физическая сила; функциональное состояние мышц; методы развития силовых качеств; принципы совершенствования силовых способностей; мышечная выносливость; силовая тренировка.*

Keywords: *physical strength; functional state of muscles; methods of developing strength qualities; principles of improving strength abilities; muscular endurance; strength training.*

Одним из важнейших факторов, определяющий эффективность служебной деятельности сотрудников полиции Российской Федерации является уровень физической подготовки. Значительную роль при этом имеют силовые способности сотрудника.

Человек с рождения наделен соответствующей совокупностью физических качеств, заложенных в него наследственными программами развития организма. В ходе биологического роста органов и систем организма физические качества претерпевают изменения, определяя различные физические свойства человека. Вместе с тем, наследуемые физические качества не всегда обеспечивают физическую готовность сотрудника к адаптации в изменяющихся условиях служебной деятельности [1].

Развитие физических качеств сотрудника полиции содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему развитию личности сотрудника, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма к различным условиям службы.

Любые качества личности базируются на ведущих функциях человека, представляющих в своей основе взаимодействие морфологических, физиологических, биохимических и психических процессов соответствующих органов и структур организма. Характер взаимодействия этих процессов, соотношение их активности и соподчиненности определяют свойства человека, его личностные особенности.

Процесс развития и улучшения физических качеств играет также ключевую роль в решении социальных проблем. К этим задачам относятся формирование личности, повышение устойчивости организма к социально-экологическим воздействиям и улучшение адаптационных свойств организма.

Физическая сила – результат сложного симбиоза психофизиологических процессов в организме человека. Эти процессы помогают преодолеть внешнее сопротивление и противостоять влиянию сил окружающей среды. Коллективная сила оценивает качество проявления силы посредством физического воздействия на окружающие предметы. Основным элементом силового действия является активация усилий посредством мышечных сокращений, вызванных функциональной активностью мышечных структур [2].

Превращение психофизиологических процессов в механическую работу при сопротивлении внешним силам (например, при подъеме груза) или сопротивлении внешнему сопротивлению (например, при удержании груза) основано на силе тяги мышц.

Сила действия измеряется в килограммах и зависит от внешних факторов, таких как масса груза, условий окружающей среды, положения тела и его частей в пространстве, а также внутренних факторов, в том числе от состояния мышц и психическое состояние человека.

Изменение силы зависит от массы объекта, с которым взаимодействует человек. Увеличение массы предмета сопровождается увеличением силы действия, но скорость движения предмета уменьшается. Максимальная сила достигается, когда объект невозможно переместить (скорость равна нулю).

Функциональное состояние мышц определяется:

- 1) регуляцией центральных элементов двигательной системы;
- 2) регуляцией периферических элементов двигательной системы.

Эти элементы устанавливают соответствие режимов напряжения мышц содержанию движения. Функциональное состояние мышц подлежит регуляции как центральных, так и периферических элементов двигательной системы. Эти элементы координируют структуру мышечного напряжения с характеристиками движения. Здоровье мышц зависит от нескольких ключевых факторов, в том числе от частоты импульсов, поступающих из центральной нервной системы (более высокая частота импульсов соответствует более высокому напряжению, которое способны генерировать мышцы), количества задействованных двигательных единиц (больше единиц соответствует большее мышечное напряжение), а также вязкость, упругость, эластичность мышц, их возбудимость, скорость сокращения, а также эффективность выработки энергии [3].

Уровень растяжения мышц оказывает существенное влияние на величину силы действия. Увеличение амплитуды маха, как и при метании, сопровождается увеличением силы действия, так как мышцы подвергаются более интенсивному растяжению.

Развитие силовых качеств сотрудника полиции является важным аспектом физической подготовки, влияющим на общую двигательную активность и способность выполнять разнообразные двигательные действия. Существует множество методов тренировок, направленных на улучшение силы, и каждый из

них имеет свои особенности. Рассмотрим несколько ключевых методов развития силовых качеств:

1. Метод повторных усилий. Он заключается в повторном подъеме отягощений, вес которых постепенно увеличивается с ростом силы мышц. Эффект такой тренировки представляется зависимым от проприоцептивных ощущений, которыми сопровождается медленный подъем тяжести; от соответствующих приспособительных перестроек в организме, происходящих в результате сильного возбуждения нервных путей, идущих от мозга к мышцам; от увеличения количества возбужденных моторных единиц.

2. Метод прогрессивного возрастающего сопротивления (у некоторых авторов используется название «пирамида»). Метод был предложен Де Лормом и является разновидностью метода повторных усилий. Вначале определяют вес, который можно поднять 10 раз подряд. Он обозначается как 10 ПМ (ПМ — повторный максимум). Тренировочный сеанс состоит из трех подходов с 10 медленными повторениями в каждом. В первом подходе берется вес, равный половине веса 10 ПМ, во втором — $3/4$ от 10 ПМ и в третьем — 10 ПМ. Например, если в приседаниях со штангой вес 10 ПМ равен 100кг, то первый подход выполняется с весом 50кг, второй — с весом 75кг и третий — с весом 100кг. Прогрессивное увеличение сопротивления по методу Де Лорма имеет практическую ценность для развития силы, выносливости и гипертрофии мышц.

3. Метод кратковременных максимальных напряжений. Обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий. Он способствует приросту силы без значительного увеличения мышечной массы, что имеет значение для видов спорта, где преимущественно требуется развитие относительной силы. Исследования тренировочных планов сильнейших атлетов мира показали, что максимальные напряжения должны входить в программу каждого занимающегося, но следует строго ограничивать их определенными, индивидуальными для каждого, рамками. Многие специалисты — Воробьев А. Н., Макроберт С., Бельский И. В. и другие — высказываются за систематическую тренировку с максимальной нагрузкой. Другие предпочитают применение меньших отягощений, предлагая компенсировать недостаточно действенный раздражитель большим числом повторений в подходе.

4. Метод максимальных усилий. Основан на том, что атлет, выполняя упражнение, задействует наибольшую силу, которую он может проявить на данный момент. При использовании этого метода необходимо помнить, что эмоциональный подъем позволяет спортсмену превысить тренировочный предел. Однако, по мнению Шейко, во время тренировки следует избегать трудностей, требующих сверхпредельных напряжений, нельзя давать невыполнимых упражнений или таких, которые невозможно повторить после нескольких минут отдыха. В физиологии наилучшими для развития силы считаются оптимальные трудности, поскольку они, в конечном счете, формируют

предельные нервно-психические возможности занимающегося. Однако этот энергоемкий метод, к тому же требующий нескольких дней отдыха для восстановления нервных затрат, нельзя применять часто.

5. Изометрический метод. Является вспомогательным и применяется для воспитания способности проявлять максимальную силу. Он характеризуется таким выполнением упражнения, при котором мышцы испытывают предельное статическое напряжение. При этом требуется предельное напряжение нервно-психических сил занимающегося, что ограничивает время выполнения упражнения несколькими секундами (оптимальная длительность — 5–6 сек). Этот метод следует использовать ограниченно и редко включать в недельный цикл.

Ключевым аспектом успешного развития силовых качеств является постепенное увеличение нагрузки, индивидуальный подход к тренировкам, регулярность занятий и внимание к технике выполнения упражнений. Эффективные силовые тренировки не только улучшают физическую форму, но также способствуют общему здоровью и предотвращению травм.

Регулярные физические упражнения являются важным аспектом в процессе развития силы. Тренироваться рекомендуется либо через день, либо ежедневно, в случае если организм человека адаптировался к поступающим извне физическим нагрузкам, учитывая планирование таким образом, чтобы каждая группа мышц подвергалась тренировочному воздействию через день.

Длительная адаптация к повторяющимся стрессам предполагает развитие клеточных структур, но только при постоянно возрастающей нагрузке. Если уровень нагрузки остается неизменным, ее эффективность снижается. Развитие силовых способностей требует не только интенсивных тренировок, но и вдумчивого и системного подхода. Важно придерживаться определенных принципов обучения, обеспечивающих эффективность и безопасность процесса. Давайте рассмотрим основные принципы, которых следует придерживаться при совершенствовании силовых способностей [4].

Принцип прогрессивной загрузки. Этот принцип предполагает постепенное увеличение интенсивности тренировок, чтобы вызвать адаптивные изменения в организме. Увеличение веса, увеличение количества повторений или уменьшение времени отдыха — все это является способами применения прогрессивной перегрузки.

Принцип периодизации. Данный принцип заключается в изменении интенсивности и объема тренировок в течение определенных периодов времени. Обычно тренировочный год делится на макро, мезо и микроциклы. Это помогает избежать перетренированности организма, поддерживает интерес к тренировкам и позволяет повысить свою физическую форму в данный момент времени.

Принцип специфичности. Он заключается в том, чтобы менять вид и характер тренировки, выполняемый упражнений каждый цикл. Его сущность состоит

в том, чтобы в тот момент, когда организм наиболее полно адаптировался к нынешнему тренировочному объему, изменить вид и характер выполняемых упражнений, для наиболее полного активизирования нервной и мышечной систем (увеличить количество кардио, или силовых упражнений, по сравнению с прошлым периодом).

Принцип восстановления. Работа над силой требует отдыха, чтобы мышцы могли восстановиться и адаптироваться. Недостаток времени на восстановление может привести к перетренированности организма и ухудшению уже достигнутых результатов. Регулярный здоровый сон, достаточное питание для восстановления потраченных ресурсов организмом во время тренировки помогут не только ему восстановиться, но и стать крепче и сильнее.

Принцип индивидуализации. Каждый организм уникален, и программа тренировок должна быть адаптирована к индивидуальным потребностям, физической форме, целям и особенностям здоровья. Необходимо сделать акцент на тех упражнениях, которые идут наиболее тяжело, где прогресс не так силен, при этом придерживаясь курса тренировочной программы.

Принцип регулярности. Для достижения результатов важна последовательность в тренировках. Регулярные тренировки помогают укрепить мышцы и повысить силу. Лучше делать 2 тренировки в неделю с полноценным отдыхом между тренировочными днями систематически, чем тренироваться 3-4 раза в неделю в разные дни, порой исключая дни отдыха или не придерживаясь направления тренировочной программы.

Принцип соблюдения техники. Правильная техника выполнения упражнений снижает риск получения травм и повышает эффективность тренировки. Занимающемуся необходимо сначала освоить максимально правильную технику, и только после этого начинать постепенно увеличивать нагрузку. Принцип соблюдения техники является важнейшим принципом, поскольку он помогает сохранить здоровье сотрудника на более длительный период, чем если бы занимающийся его не придерживался. К сожалению, этот принцип чаще всего игнорируется, что приводит к травмам, имеющим негативные последствия для здоровья человека и иным негативным последствиям.

Соблюдение этих принципов создает устойчивую основу тренировочного процесса, помогая достичь максимальных результатов в совершенствовании силовых способностей.

Четкое понимание структуры тренировок и методов тренировки сердечно-сосудистой системы необходимо каждому сотруднику. Тренировка должна включать вводно-подготовительную часть (разминку), основную часть и заключительную часть (заминку и растяжку мышц, участвующих в тренировке).

Занятия атлетической гимнастикой приводят к выраженным морфофункциональным изменениям, в том числе к гипертрофии мышц, увеличению физиологического диаметра мышц, увеличению мышечной массы, силы и си-

ловой выносливости. Эти эффекты связаны с увеличением кровотока в работающих группах мышц, регулярной стимуляции мышечной ткани.

Соппротивление внешним воздействиям посредством сокращения мышц является ключевым принципом развития силовых способностей. Это сокращение может быть статичным (например, при удержании позы) или динамическим (например, при подъеме гантелей). Максимальная сила, взрывная сила, реактивная сила и сила выносливости — различные проявления этого принципа. Эти силовые тренировки дают множество преимуществ, таких как развитие силы, гипертрофия мышц, увеличение выходной мощности и повышение мышечной выносливости [5].

Мышечная выносливость — это способность мышц выполнять работу в течение длительного периода времени. Он играет важную роль в повседневной деятельности и занятиях спортом. В зависимости от ваших тренировочных целей и вида спорта мышечная выносливость может различаться.

Мышечная выносливость делится на анаэробную и аэробную выносливость. Анаэробная выносливость — это то, как долго мышцы человека могут полноценно функционировать при отсутствии поступающего кислорода. Этот тип мышечной выносливости наиболее сильно активизируется при кратковременных высокоинтенсивных тренировках (например, при работе с тяжелым оборудованием). Аэробная выносливость связана с работой мышц умеренной интенсивности со стабильным снабжением мышц кислородом в достаточном объеме. Этот вид мышечной выносливости используется при длительных кардиотренировках (бег, плавание, езда на велосипеде).

Развитие мышечной выносливости требует систематических тренировок, адаптированных к индивидуальным целям и потребностям. Комплексный подход, включающий тренировки, питание и восстановление, помогает добиться оптимальных результатов.

Силовые упражнения — это форма физической активности, направленная на развитие мышечной силы и массы. Они включают в себя работу с разными видами отягощений, такими как гантели, штанги, вес собственного тела, а также на тренажерах. Силовые упражнения помогают увеличить мышечную массу и плотность костей, что особенно важно для здоровья костей и суставов, развивают общую физическую силу, что положительно влияет на выполнение повседневных задач, помогает формировать линии тела, улучшает мышечный тонус и улучшает общий внешний вид. Развитие мышц приводит к увеличению метаболической активности, что может помочь уменьшить жировые отложения [6].

Но помимо очевидных преимуществ силовые упражнения имеют и ряд недостатков. Среди них стоит выделить то, что неправильное выполнение упражнений или использование отягощений, к которым тренирующийся не подготовлен, может привести к травмам, повреждениям суставов и даже проблемам с сердцем. Также силовые упражнения требуют особых навыков, в пер-

вую очередь по поддержанию правильной техники выполнения упражнения, что для неподготовленного человека может оказаться весьма сложной задачей [7].

В целом, силовые тренировки являются важной частью целостного подхода к физической активности, и их преимущества перевешивают недостатки при правильном выполнении и индивидуальном подходе к тренировочной программе.

Изометрические упражнения — это форма физической активности, при которой мышцы напрягаются, но не меняют своей длины. В отличие от динамических упражнений, где мышцы сокращаются и растягиваются, изометрия фиксирует положение тела без видимых движений. Эти упражнения имеют свои особенности и преимущества. Плюсы в том, что изометрические упражнения не вовлекают в движение суставы, что делает упражнение менее травматичным, а большинство изометрических упражнений не требуют специального оборудования, что делает их доступными для домашних тренировок. Также изометрические упражнения прекрасно подходят в качестве разминки перед выполнением силовой тренировки, поскольку пассивное длительное напряжение вызывает приток крови к мышцам и суставам, тем самым «разогревая» и подготавливая тело к предстоящей тренировке.

Каждое из вышеперечисленных упражнений совершенствует мышечные и нервные волокна, тем самым увеличивая общую силу человеческого тела.

Каждое упражнение и каждый метод имеют свои преимущества с точки зрения адаптации организма и метаболической реакции.

Соблюдение основных принципов совершенствования физических способностей, правильное чередование вышеперечисленных методов и упражнений с четко составленной программой тренировок поможет эффективно повысить уровень силовых возможностей сотрудников органов внутренних дел.

Литература

1. Баркалов С. Н. Применение функционального силового тренинга для формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 193-201. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(27\)2022.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf), (дата обращения: 20.01.2024).
2. Герасимов И. В., Волкова В. Р. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 110-114. URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_4\(49\)2021.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(49)2021.pdf), (дата обращения: 21.01.2024).
3. Гуняев Е. В., Алдошин А. В. Укрепление здоровья населения и профилактика заболеваний // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 21-26. URL: [http://nauka-2020.ru/MKN_7\(52\)2021.pdf](http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf), (дата обращения: 22.01.2024).
4. Моськин С. А. Медико-биологические вопросы безопасности личности и здорового образа жизни // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 130-133. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALV_1\(21\)2020.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALV_1(21)2020.pdf), (дата обращения: 20.01.2024).

5. Еремин Р. В. Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты восстановления спортсменов // Наука-2020. 2021. № 6 (51). С. 144-147. URL: [http://nauka-2020.ru/MKN_6\(51\)2021.pdf](http://nauka-2020.ru/MKN_6(51)2021.pdf), (дата обращения: 21.01.2024).

6. Подрезов И. Н. Морфологическое и функциональное состояние организма под воздействием физической нагрузки // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 168-172.

7. Губанов Э. В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 135-138. URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_4\(29\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_4(29)2019.pdf), (дата обращения: 20.01.2024).

УДК 796

**ВЛИЯНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ
НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОВД**

**THE INFLUENCE OF THE OBSTACLE COURSE
ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF POLICE OFFICERS**

Панферов Роман Геннадьевич

*Научный руководитель, кандидат юридических наук, преподаватель
кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия*

Panferov Roman Gennadyevich

*Research Supervisor, candidate law sciences, teacher
department of physical training and sport
Federal State Public Educational Establishment of Higher Training «Orel Law Institute
of the Ministry of the Interior of the Russian Federation named after V.V. Lukyanov»*

Аннотация. В статье рассматривается совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов. Здесь предусматривается ориентация на групповые и индивидуальные модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности, соответствующую систему подбора и планирования средств педагогического воздействия, контроля и коррекции тренировочного процесса.

Анализ показывает, что это направление, опирающееся на возможности современной диагностической и вычислительной техники, в настоящее время является одним из основных резервов совершенствования системы спортивной тренировки, так как позволяет создать необходимые условия для рационального управления состоянием спортсмена и протекания адаптационных изменений, обеспечивающих соответствие уровня подготовленности планируемой структуре соревновательной деятельности и заданному спортивному результату.

Особое внимание уделяется физическому воспитанию сотрудников, выработка полезных качеств при систематическом занятии спортом. В данной статье также выделяются основные типы мотивов, которые стимулируют курсантов МВД, сотрудников ОВД регулярно посещать занятия физической культуры и качественно выполнять упражнения. Авторы некоторых изданий заостряют особое внимание на снижении двигательной активности сотрудников, что является ухудшающим фактором в жизни каждого и что безусловно подрывает здоровье, силы сотрудников, в целях борьбы с такими негативными факторами разрабатываются и создаются условия для развития физической культуры и спорта в подразделениях МВД России.

Abstract. *The article discusses the improvement of the training process management system based on the objectification of knowledge about the structure of competitive activity and preparedness, taking into account both the general patterns of the formation of sportsmanship in a particular sport, and the individual capabilities of athletes. It provides orientation to group and individual model characteristics of competitive activity and readiness, appropriate system of selection and planning of means of pedagogical influence, control and correction of the training process.*

The analysis shows that this direction, based on the capabilities of modern diagnostic and computer technology, is currently one of the main reserves for improving the system of sports training, as it allows you to create the necessary conditions for the rational management of the athlete's state and the flow of adaptive changes that ensure that the level of preparedness is in line with the planned the structure of competitive activity and the given sports result.

Particular attention is paid to the physical education of employees, the development of useful qualities in the systematic exercise of sports. This article also highlights the main types of motives that stimulate cadets of the Ministry of Internal Affairs, police officers to regularly attend physical education classes and perform exercises in a quality manner. The authors of some publications focus on reducing the physical activity of employees, which is a deteriorating factor in everyone's life and which certainly undermines the health and strength of employees, in order to combat such negative factors, conditions are being developed and created for the development of physical culture and sports in the divisions of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Ключевые слова: спорт; физическая культура; физическое воспитание; двигательная активность; здоровый образ жизни.

Keywords: sports; physical culture; physical culture motor activity; healthy lifestyle; motivation for physical activity.

Популярность спорта в современном мире постоянно возрастает, что проявляется в повышении внимания к развитию спорта в подавляющем большинстве стран мира. Следствие этого — увеличение числа соревнований по различным видам спорта, расширение программ Олимпийских игр, чемпионатов мира и других крупнейших соревнований, увеличение числа стран—участниц этих соревнований, организационное и методическое совершенствование систем подготовки спортсменов, бурное внедрение в спорт современных достижений науки и техники и т. д. Все это приводит к резкому повышению конкуренции в крупнейших соревнованиях, постоянному обновлению мировых достижений.

Деятельность сотрудника полиции складывается из нескольких важных составляющих, в частности это правовая подготовка, служебная подготовка, огневая подготовка и физическая подготовка. При этом физическая подготовка — это не только знание нормативной правовой базы, которая регламентирует порядок проведения занятий по физической подготовке, требований и нормативов, но и, в первую очередь, практические занятия по физической подго-

товке, развитие умения применять физическую силу и боевые приемы борьбы при необходимости.

От тактических умений, самообладания, силы и решительности, навыков единоборства может зависеть не только выполнение служебно-боевой задачи, но и собственная жизнь. Современный процесс обучения физической подготовке строится таким образом, чтобы обеспечить максимальную практическую подготовленность курсантов к осуществлению дальнейшей служебной деятельности. Особое внимание следует уделять отработке уверенных, тактически целесообразных действий, устойчивости мышления, данные качества позволяют сотруднику достойно выйти из экстремальной ситуации.

На сегодняшний день невозможно найти хотя бы одну сферу человеческой деятельности, которая не была бы связана с физической культурой, потому как именно спорт оказывает огромное влияние на всестороннее развитие личности. Формирование личности – это весьма сложный процесс, на который воздействует множество факторов. Становление личности происходит на протяжении всей жизни, и физическое воспитание играет немало важную роль.

Спортивные нагрузки и физическое воспитание являются духовными и материальными ценностями каждого человека и всего общества в целом. Недаром в последнее время все больше говорится о пользе физического развития. Физическая культура в первую очередь нацелена на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. Она позволяет раскрывать потенциал человека, его возможности, характер, расширяет его мировоззрение, формирует стремление к творческой деятельности, к совершенствованию самого себя как личности, помогает человеку развить уверенность в себе и своих силах. Регулярные занятия спортом способствуют развитию коммуникативных способностей личности, таких как общительность, наблюдательность, самостоятельность в принятии тех или иных решений. Спорт способен удовлетворить потребности человека в общении, игре и развлечении [1, с. 558].

Наиболее распространенными признаками физической культуры являются: регулярное занятие спортом с целью решения задач, направленных на саморазвитие; специальные спортивные занятия, которые с пользой используются в практической деятельности; овладение определенными спортивными навыками для решения личностных задач; В настоящее время спорт считается общественной и индивидуальной ценностью человека, дающей возможность формировать совершенно новые течения в развитии общества.

Физическая культура личности тесно взаимосвязана с его общей культурой. Физически развитая личность, обладает свойствами, которые складываются на основе тех же природных задатков человека, что и другие виды культур. Физическая культура, прежде всего, помогает: – развивать интеллектуальные способности личности, ее мышление; – формировать мировоззрение человека; – развивать физические качества; – улучшать здоровье; – формирует нравственные и эстетические качества.

Под физическим воспитанием человека подразумевается совокупность свойств личности, которые приобретаются в результате спортивной деятельности и проявляются в готовности человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу, а также вести здоровый образ жизни. Занимаясь физическими упражнениями, человек не только улучшает свои физические способности и навыки, но и приобретает ряд других весьма важных качеств, таких как смелость, воля, храбрость, инициативность, решительность, которые помогают ему на протяжении всей жизни. Сознательное стремление любого человека к физическому совершенствованию является одним из наиболее важных условий свободного развития и выявления его духовных и физических сил, его гармоничного развития. Спортивные нагрузки являются основой, которая способствует правильному воспитанию человека. Спорт главным образом направлен на развитие его потенциалов и знаний с целью достижения поставленной цели [2, с. 110].

При правильном распределении физических нагрузок, спорт способствует улучшению духовного состояния, повышает настроение, а также помогает бороться с усталостью, агрессивностью, нервным срывом. Благодаря спортивной деятельности развиваются и интеллектуальные способности личности, улучшается умственная работоспособность. Человек познает себя, окружающий его мир, раскрывает в себе умения анализировать те или иные ситуации, использовать свои знания в практической деятельности. Спортивно развитый человек лучше других проявляет себя в труде, в обучении, способен преодолевать большие трудности. Он развивает в себе внимание, воображение.

Спорт помогает вырабатывать в себе мотивацию, стремление достичь поставленных целей. Таким образом, можно сделать вывод о важности физического развития каждого человека, потому как в становлении главных качеств и свойств личности огромную роль играет физическое воспитание. Каждый человек должен обладать умением мыслить разносторонне, вырабатывать общие положения и действовать согласно этим положениям. Однако иногда бывает вовсе недостаточно одного лишь умения рассуждать и делать выводы на основе этих рассуждений, нужно уметь применять свои знания в жизни, ставить себе цели и идти к их достижению несмотря ни на что, преодолевать трудности, которые могут встретиться на жизненном пути. И все это человек может достигнуть лишь при правильном физическом образовании.

Спорт как социальное явление, его содержание, ценности, отношения и субъекты имеют важное значение как для отдельных людей, так для общества в целом: его культуры, экономики, политики. Спорт играет в обществе важную роль, выполняет воспитательную функцию, способствуя не только физическому, но нравственному, и интеллектуальному развитию граждан, развитию гражданственности и творческого потенциала, волевых качеств личности, а также является средством укрепления и развития мирных международных отношений [1, с. 559].

Мотивация к физической активности – это одно из специфических психологических состояний, которое направлено на достижение желаемого результата с эффектом повышения уровня физической подготовленности и трудоспособности.

Повышение мотивации прямо пропорционально развитию интереса курсантов МВД к физкультурно-спортивной деятельности.

Можно выделить следующие основные типы мотивов, которые стимулируют курсантов МВД регулярно посещать занятия физической культуры и качественно выполнять упражнения:

- ✓ оздоровительные мотивы: двигательная активность положительно влияет на организм человека и служит важным элементом в профилактике различных недугов;

- ✓ двигательно-деятельностные мотивы: занятия спортом приводят к выбросу эндорфинов, что немаловажно при производственной деятельности;

- ✓ соревновательно-конкурентные мотивы: желание показать хороший результат в спорте мотивированны показателями самооценки, стремлением человека быть первым, обогнать соперника, страхом подвести команду, быть побежденным;

- ✓ эстетические мотивы;

- ✓ познавательно-развивающие мотивы, творческие мотивы: занятия спортом, выполнение упражнений, подобранных индивидуально с учетом потребностей и способностей организма, представляют возможность развивать свои творческие способности;

- ✓ профессионально-ориентированные мотивы: данный вид мотивации основан на желании преуспеть на будущем профессиональном поприще;

- ✓ психолого-значимые мотивы: понимание того, что занятия физкультурой способствуют устойчивости психики (что особенно важно для учащихся вузов), побуждает курсантов уделять некоторое время двигательной активности;

- ✓ воспитательные мотивы;

- ✓ статусные мотивы: высокий уровень физической подготовки влияет на развитие жизнестойкости курсанта МВД;

- ✓ культурологические мотивы: средства массовой коммуникации, социальные сети, сфера медиа стараются заложить в сознание подрастающего поколения убеждение о том, что человек, обладающий хорошей физической формой, имеет больше признания в обществе, а его физическая подготовка говорит о высоком уровне культурного развития и т. д.

Служебная деятельность сотрудников подразделений МВД России сложна и многогранна, при этом все чаще осуществляется в обстановке реальной опасности для их здоровья и жизни, при значительных физических и психологических нагрузках. Это неизбежно требует повышенного напряжения умственных, психических и физических сил личности сотрудника, что приводит к физическо-

му и умственному перенапряжению, снижению работоспособности, чувству постоянной усталости, психической депрессии, возникновению заболеваний и т. д. [3, с. 213]

Следует так же отметить, что определенная категория работников подразделений МВД России в силу своих служебных задач испытывает определенные ограничения двигательной активности. Так, нередко, к сожалению, сидящий в кабинете и склоненный над документами сотрудник является для руководителя образцом прилежного работника. Во многом руководство удовлетворено тем, что сотрудник практически весь рабочий день, не вставая из-за стола, усердно выполняет свои служебные обязанности. Но на самом деле, сотрудником медленно, но уверенно начинают овладевать болезни. Природа не прощает пренебрежения ее законами.

Снижение двигательной активности постепенно, но однозначно пагубно сказывается на здоровье сотрудника. Поэтому одними из наиболее действенных средств, способствующих решению этих проблем в подразделениях, рассматривается разумно организованная двигательная активность, здоровый, мотивированный образ жизни, грамотное использование широкого спектра средств физической культуры и спорта. Следует отметить, что без физического воспитания даже прекрасно образованный сотрудник не способен полностью реализовать свой личностный потенциал, быть социально зрелым, ценным и активным работником. Учитывая огромные возможности физической культуры и спорта в формировании здоровья сотрудников органов внутренних дел, Департамент государственной службы кадров МВД России создает максимум условий для развития физической культуры и спорта в подразделениях МВД России [4, с. 467].

В заключение хотелось бы отметить, что перед физической культурой и спортом в МВД России стоят большие задачи, решение которых требует современных подходов на краткосрочную и долгосрочную перспективу, где здоровье и здоровый образ жизни должны выходить на новые позиции в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел.

Таким образом, опираясь на вышеизложенные данные и анализ, можно сделать вывод о том, что физическая культура и спорт для подрастающего поколения стоят далеко не на первом месте. И взрослому поколению стоит больше сил вложить для того, чтобы привлечь подростков к занятию спортом. Так как здоровье является неотъемлемой частью жизни, а тренировки и физические упражнения способствуют его улучшению.

Литература

1. *Роль и значение физической культуры и спорта в формировании личности / Л. О. Азимова, П. В. Чистов, А. А. Сорокин, Г. П. Соколов // Пожарная и аварийная безопасность : сборник материалов XII международной научно-практической конференции, посвященной году гражданской обороны (Иваново, 29-30 ноября 2017 г.).*

Иваново : Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2017. С. 558-560.

2. Терентьева Е. А. Спорт и его функции, виды и направления // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых (Ростов-на-Дону, 19-20 апреля 2019 г.). Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2019. С. 109-111.

3. Степанов Г. И. Роль и значение физической культуры и спорта в профессиональной подготовке сотрудников ОВД // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : материалы V международной научно-практической конференции (Уфа, 24–26 марта 2016 года). Уфа : Уфимский государственный авиационный технический университет, 2017. С. 212-215.

4. Роль и значение физической культуры и спорта в профессиональной подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России / Г. И. Степанов, В. О. Ким, Д. Д. Туко, А. С. Матвеев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. В 2-х томах. Уфа, 2020. С. 467-472.

**ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФИЛЮ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

**INCREASING THE GENERAL PHYSICAL FITNESS
OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MIA OF RUSSIA
STUDYING IN INFORMATION SECURITY**

Носов Станислав Андреевич

*старший преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
Воронеж, Россия*

Nosov Stanislav Andreevich

*senior lecturer
Department of Physical Training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia*

Щугорева Кристина Сергеевна

*курсант
радиотехнический факультет
Воронежский институт МВД России
Воронеж, Россия*

Shchugoreva Kristina Sergeevna

*cadet
radio engineering faculty
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia*

Алдошин Андрей Витальевич

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

Aldoshin Andrey Vitalievich

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

Аннотация. В научной статье «Повышения общей физической подготовленности у курсантов образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю информационной безопасности» является изучение и анализ методов и средств повышения общей физической подготовленности курсантов образова-

тельных организаций МВД России, специализирующихся по профилю информационной безопасности. В статье произведем оценку уровня физической активности и осуществим сравнительный анализ программ физического тренинга, используемых в разных вузах МВД России. Найдем причины недостаточной физической подготовленности, например как несбалансированное питание. На основании причин предложим ряд рекомендаций, которые необходимо включить в программы физического тренинга, а также предложим систему контроля за физической подготовкой курсантов. В заключении подчеркнем важность физической подготовки курсантов, обучающихся по профилю информационной безопасности, так как эта профессия требует высокой физической выносливости и быстрой реакции.

Abstract. *The scientific article "Improving the general physical fitness of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia studying in the information security profile" is the study and analysis of methods and means of improving the general physical fitness of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia specializing in the information security profile. In the article, we will assess the level of physical activity and carry out a comparative analysis of physical training programs used in different universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia. We will find the causes of insufficient physical fitness, such as an unbalanced diet. Based on the reasons, we will propose a number of recommendations that need to be included in physical training programs, as well as propose a system for monitoring the physical training of cadets. In conclusion, we emphasize the importance of physical training of cadets studying in the information security profile, since this profession requires high physical endurance and rapid reaction*

Ключевые слова: *общая физическая подготовленность; курсанты; образовательные организации МВД России; информационная безопасность; тренинг; методика.*

Keywords: *general physical fitness; cadets; educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia; information security; training; methodology.*

Повышение общей физической подготовленности у курсантов образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю информационной безопасности, является неотъемлемой частью в профессиональной деятельности и при выполнении служебных обязанностей. В настоящее время большую роль занимают информационные технологии, в следствие чего необходима защита информации от киберугроз. Курсанты, обучающиеся по данному профилю, становятся специалистами, способными предотвращать утечку информации и противодействовать различным инцидентам, связанным с ее конфиденциальностью. Однако, помимо теоретических навыков в области информационной безопасности, необходимо уделить внимание и физическим [1].

Оценку уровня физической подготовки у курсантов МВД России можно осуществить с помощью различных критериев. Приведем примеры некоторых из них:

1. Выносливость. Курсанты должны выполнять физические упражнения в течение продолжительного времени без утомляемости или усталости.

2. Сила. У курсантов измеряется в их способности справляться с физическими нагрузками, простым примером является силовой комплекс управлений (СКУ).

3. Скорость. Курсанты должны выполнять физические действия за минимальное время.

4. Координация. У курсантов должен быть контроль своих движений, иными словами, им необходимо выполнять сложные упражнения с наибольшей точностью повторения [2].

Эти критерии могут быть использованы для оценки уровня физической подготовки курсантов МВД России. Они помогут определить их готовность к выполнению профессиональных обязанностей, позволят оценить физическую форму и уровень активности курсантов на основе их сложившихся результатов. При этом можно учитывать данные об интенсивности занятий спортом. Важно, чтобы оценка проводилась объективным способом для более достоверных данных о физической подготовленности курсантов МВД России. Для проведения сравнительного анализа можно обратиться к официальным документам, утвержденными МВД России. В данных приказах содержится информацию о целях, задачах, структуре занятий, а также о требованиях к физической подготовке курсантов МВД России [3]. При сравнении результатов оценок можно выделить такие аспекты, как учет специфики занятий в институтах МВД России, включение специальных элементов (например, боевых и тактических упражнений), использование различных видов спорта и физических активностей, организация соревнований и т. д. Сравнивая результаты физической подготовленности, можно выявить общие элементы, а также различия и особенности, которые могут быть обусловлены проведением обучения и требованиями каждого вуза МВД России.

Физическая подготовка имеет множество преимуществ для курсантов МВД России, обучающихся по профилю информационной безопасности:

✓ во-первых, она способствует повышению работоспособности, что необходимо для работы в особых опасных условиях, включая стрессовые ситуации. При этом курсанты должны быть готовы к физическому и эмоциональному напряжению, так как информационная безопасность несет ответственность за сохранение целостности данных и защиту от угроз утечки информации;

✓ во-вторых, физическая подготовка помогает развивать координацию движений, гибкость и силу, что существенно влияет на образ деятельности курсантов. В реальной жизни могут быть ситуации, где им потребуется незамедлительная реакция, а, в свою очередь, физическая подготовка поможет им оперативно и эффективно действовать;

✓ в третьих, преимуществом физической подготовки является улучшение самочувствия и здоровья курсантов. Регулярные физические занятия способствуют укреплению иммунной системы, снижению уровня стресса, улучшению сна и эмоционального состояния. Благодаря чему, курсанты будут в лучшей

физической форме и смогут справляться с любыми обстоятельствами, как профессиональными, так и личными.

Для достижения поставленных целей и задач по повышению физической подготовки у курсантов МВД России необходимо проведение не только учебных занятий, но и систематических тренировок специальных упражнений.

Преподаватели учебных заведений МВД России могут позволить курсантам условия для развития и поддержания физической формы, например, организовать спортивные мероприятия и соревнования, также предлагать консультации по физической подготовке и здоровому образу жизни и многое другое [4].

Но, существует ряд причин недостаточной физической подготовленности курсантов МВД России. Они могут быть разнообразными и зависят от различных факторов:

1. Недостаток времени для дополнительных занятий. Обучение и требования в учебных заведениях курсантов МВД России могут привести к нехватки времени.

2. Некорректное проведение физических занятий в свободное время. Если план тренировки не позволяет достаточно эффективно развивать физическую выносливость, силу и скорость, то это может привести к снижению подготовленности.

3. Несбалансированное питание. При неправильном питании организму может не хватать необходимых питательных веществ для эффективного физического занятия и восстановления.

4. Отношение к физическим упражнениям. Если курсанты не придают должного значения физической подготовке, то это может приводить к недостаточному и низкому уровню физической подготовленности.

5. Недостаток подготовки для физических требований. Разные направления в органах МВД России требуют определенного уровня специализированной подготовки.

6. Влияние внешних обстоятельств. Например, факторы, не подлежащие контролю курсанта, такие как здоровье, травмы или стресс, значительно влияют на физическую подготовку [5].

Однако важно отметить, что физическая подготовленность может быть улучшена с помощью соответствующей организации занятий и плана тренировок, соблюдения правильного питания, создания подходящей мотивации, а также учитывая требования службы в органах МВД России. Поэтому предложим ряд рекомендаций, которые необходимо включить для улучшения физической подготовки курсантов МВД России:

1. Регулярные посещения занятий и тренировок для развития силы, выносливости и скорости, которые являются основой для подготовки курсантов МВД. Это включает в себя бег, отжимания, подтягивания, приседания, а также упражнения на гибкость и акробатику.

2. Боевые приемы борьбы необходимы для обучения курсантов методам защиты и контроля над возникшей ситуацией. Это включает в себя изучение различных приемов защиты, ударов, бросков и многих других, а также улучшает реакцию и координацию движений.

3. Занятие с использованием специальных средств, например, наручники, муляжи пистолета и автомата, палки специальной и другое, покажут курсантам как действовать в реальных ситуациях .

4. Занятия на открытом воздухе помогут поддерживать физическую форму и укреплять здоровье и иммунитет, а также разнообразить учебный процесс.

5. Рекомендации по правильному питанию помогут курсантам поддерживать здоровый образ жизни, необходимый для достижения физической формы.

Литература

1. Носов С. А., Герасимов И. В. Способ развития и повышения силовых показателей у курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях МВД России на занятиях по физической подготовке [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 218-222. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(29\)2023.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf) (дата обращения: 14.09.2023).

2. Алдошин А. В. Носов С. А. Актуальные проблемы подготовки личного состава органов внутренних дел для обеспечения личной безопасности [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 26-31. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(29\)2023.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf) (дата обращения: 14.09.2023).

3. Основные направления совершенствования кадрового обеспечения огневой и физической подготовки в ОВД РФ [Электронный ресурс] / С. А. Носов, С. Н. Баркалов, Е. А. Алдошина [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5. № 2. С. 172-176. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53013919> (дата обращения: 14.09.2023).

4. Вацык А. С. О вопросах совершенствования занятий по физической подготовке среди сотрудников ОВД // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений : сборник материалов Международной научно-практической конференции (Воронеж, 23 мая 2019 г.). Воронеж : Воронежский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. С. 273-276.

5. Филиппова А. А. Роль преподавателя в формировании волевых качеств курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России с помощью игровых видов спорта // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений : сборник материалов (Воронеж, 26 мая 2022 г.). Часть 2. Воронеж : Воронежский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. С. 359-362.

**ЛИЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**PERSONAL PHYSICAL SAFETY
OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES**

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 понятие личной физической безопасности сотрудников органов внутренних дел в полной мере, раскрывающее сущность и проблематику поставленного вопроса. В связи с прогрессивным ростом преступности и различными внешними угрозами, и внутренними противоречиями, выбранная тематика является наиболее актуальной, так как на данный момент вопросы личной безопасности сотрудников полиции являются жизненными и имеют большое количество нюансов, требующих тщательного рассмотрения. При изучении информации, в рамках поставленного вопроса был проведен анализ различных факторов, которые в той или иной мере способны повлиять на личную безопасность сотрудников ОВД при выполнении служебных обязанностей. В некоторой степени будут затронуты элементы системы правовых, тактических и психологических мер, обеспечивающих сохранение жизни и здоровья сотрудника, которые являются основными компонентами эффективной работы. Обеспечение личной физической безопасности сотрудника полиции является одной из основных и приоритетных направлений деятельности сотрудников ОВД.

Abstract. This article examines the concept of personal physical security of employees of internal affairs bodies in full, revealing the essence and problematic of the issue raised. Due to the progressive growth of crime and various external threats and internal contradictions, the chosen topic is the most relevant, since at the moment the issues of personal safety of police officers are vital and have a large number of nuances that require careful consideration. When studying the information, within the framework of the question posed, an analysis was carried out of various factors that, to one degree or another, can affect the personal safety of police officers in the performance of official duties. To some extent, the elements of the system of legal, tactical and psychological measures that ensure the preservation of the life and health of an employee, which are the main components of effective work, will be affected. Ensuring the personal physical safety of a police officer is one of the main and priority activities of police officers.

Ключевые слова: физическая безопасность; сотрудник ОВД; эффективность; элемент; система; приемы.

Keywords: physical safety; an employee of the Department of Internal Affairs; efficiency; system elements; techniques.

Исходя из современных реалий и сведений, касающихся криминогенной ситуации на данный момент, нетрудно сделать вывод, что работа сотрудников органов внутренних дел сопряжена с постоянными рисками и угрозами. Поэтому, очень важно, чтобы каждый сотрудник был готов к подобным ситуациям и в нужный момент смог включить критическое мышление и предпринять меры по обеспечению своей личной безопасности при помощи навыков и умений, полученных в процессе подготовки и работы. В целом, при рассмотрении понятия личная безопасность в широком смысле следует отметить, что это достаточно содержательное и комплексное определение, состоящее из различных звеньев. Одним из которых выступает личная физическая безопасность сотрудников ОВД, другими словами тактика и приемы обеспечения личной безопасности. Личная физическая безопасность сотрудников органов внутренних дел представляет собой достаточно емкую и наполненную систему правовых, тактических и психологических мер, позволяющих обеспечить сохранность жизни и здоровья сотруднику при выполнении поставленных служебных задач. Исходя из самого понятия становится понятно, что личная физическая безопасность играет важную роль в обеспечении эффективной работы сотрудников полиции и является важнейшей профессиональной задачей, в том числе на этапе подготовки кадрового состава.

Как упоминалось ранее, описываемое понятие состоит из множества взаимосвязанных элементов, которые в совокупности образуют целостную систему с различными направлениями [1]:

1. Изучение и совершенствование нравственной составляющей личной физической безопасности. Данный элемент ориентирован на изучение тактики и приемов противодействия различным преступным проявлениям, направленным на втягивание в преступную деятельность или шантаж.

2. Обеспечение психологической безопасности. Основной целью данного направления является борьба с психофизиологическими перегрузками и различными стрессами. Изучение навыков, направленных на самоанализ и психологическую саморегуляцию при выполнении служебных задач сотрудниками правоохранительных органов, позволит обеспечить ясность ума в критической ситуации. Психологическое здоровье играет решающую роль в профессиональной деятельности сотрудника и отражается на его физическом здоровье.

3. Профилактика профессиональной деформации. Указанный элемент изучает тактические основы и технику личных действий по борьбе с когнитивными искажениями. Напрямую зависит от предыдущего показателя и степени его изучения.

4. Обеспечение физической безопасности. Играет немаловажную роль в работе сотрудника правоохранительных органов, так как обеспечение общественного порядка требует применения физической силы и специальных средств. Данное направление системы ориентировано на тактику и технику применения вышеописанных элементов в различных условиях.

Таким образом, нетрудно определить, что для обеспечения личной физической безопасности сотруднику необходимо совершенствовать большое количество навыков и умений, чтобы не подвергать себя опасности при выполнении поставленных служебных задач.

Изначально, в связи с емким спектром выполнения функциональных обязанностей сотрудником ОВД обеспечение физической безопасности личности занимало привилегированное место среди прочих задач: умения применять огнестрельное оружие и физическую силу, использование специальных средств в рамках настоящего законодательства. Но, опираясь на практическую деятельность, при подготовке новых кадров и повышении уровня подготовки уже действующих подразделений было выявлено, что совершенствование физической составляющей способно сформировать эффективный механизм действий в экстремальных условиях, но не в полной мере, без должной эффективности. Личная физическая безопасность – это прежде всего физическая подготовка в совокупности с психологической компетентностью и навыками оперативного реагирования на непредвиденные ситуации. Соответственно, после выявления данной проблематики алгоритм подготовки сотрудников был изменен и направлен на четкую систематизацию и равномерное изучение всех элементов системы личной безопасности сотрудников. На данный момент, физическая безопасность сотрудников ОВД с учетом вышеописанного – это состояние защищенности, которое в полной мере исключает внешние и внутренние угрозы на сотрудника правоохранительных органов [2].

Сотрудники органов внутренних дел, чтобы подтвердить свою профессиональную пригодность, достаточно часто сдают зачеты по физической подготовке. Данный факт наиболее ярко выражен на этапе подготовки сотрудников в процессе их обучения в ведомственных учреждениях, где изначально закладывается базовый уровень навыков и умений в рамках данной темы. Зачастую это достигается путем включения теоретической и практической составляющей во все базовые дисциплины. Все сотрудники органов внутренних дел при исполнении своих служебных обязанностей в рамках обеспечения своей личной физической безопасности должны понимать, что от качества подготовки и постоянного совершенствования своих навыков зависит их безопасность и безопасность граждан, на защиту которых направлена служебная деятельность. Соответственно, самостоятельная подготовка и постоянное развитие профессиональной компетентности окажет исключительно положительное влияние на обеспечение личной физической безопасности. Так же, это хороший стимул для формирования личностных установок, направленных на развитие психологи-

ческих навыков, позволяющих адекватно оценивать складывающуюся обстановку и быстро принимать правильное решение. Такие наработки помогут в реальных, экстренных ситуациях применить физическую силу с наименьшим ущербом и в соответствии с действующим законодательством. В рамках выдвинутого тезиса, необходимо отметить значимость боевых приемов борьбы [3]. Данная техника часто применяется сотрудниками полиции в процессе задержания преступного лица. Для осуществления указанного действия, сотруднику органов внутренних необходимо задействовать большое количество ресурсов, как физических, так и психологических, морально-волевых. Боевые приемы борьбы – это довольно сложные двигательные действия, которые требуют хорошей физической подготовки и четкой координации движений в совокупности с эмоциональной стойкостью. Вследствие этого, можно выделить еще одну особенность в процессе подготовки сотрудников полиции для выполнения поставленных служебных задач – совершенствование уровня координации движений, которое можно достичь лишь при помощи физических упражнений и постоянных тренировок. Таким образом, все вышеописанное лишний раз подтверждает значимость физической подготовки в обеспечении личной безопасности сотрудников ОВД.

Несмотря на большое количество положительных моментов в обеспечении физической безопасности сотрудников полиции, не стоит забывать, что применение физической силы – это прежде всего контакт с преступным лицом с большим риском причинения вреда. Соответственно, сотрудник полиции должен обладать четкими познаниями теоретической основы применения физической силы и других специальных средств [4], чтобы грамотно обозначить рамки осуществления данных действий. Не стоит забывать о том, что поведение преступного лица может быть совершенно непредсказуемым, что повышает уровень «опасности» причинения вреда при применении физической силы и специальных средств. Бывает возникают ситуации, что из-за крайне агрессивного поведения преступника сотрудник полиции, «не рассчитав силы» и должным образом не проанализировав ситуацию, причиняет вред лицу. Соответственно, отличное знание теоретических аспектов и практической составляющей совершенно не гарантирует того, что причинение подобного вреда невозможно. Данное обстоятельство зависит напрямую от двух участников осуществляемого действия (сотрудника полиции и преступного лица), от их поведения, реакции на возникшее обстоятельство, общего психоэмоционального состояния лиц. В подтверждении выдвинутого тезиса приведем статистические данные (рисунок 1).

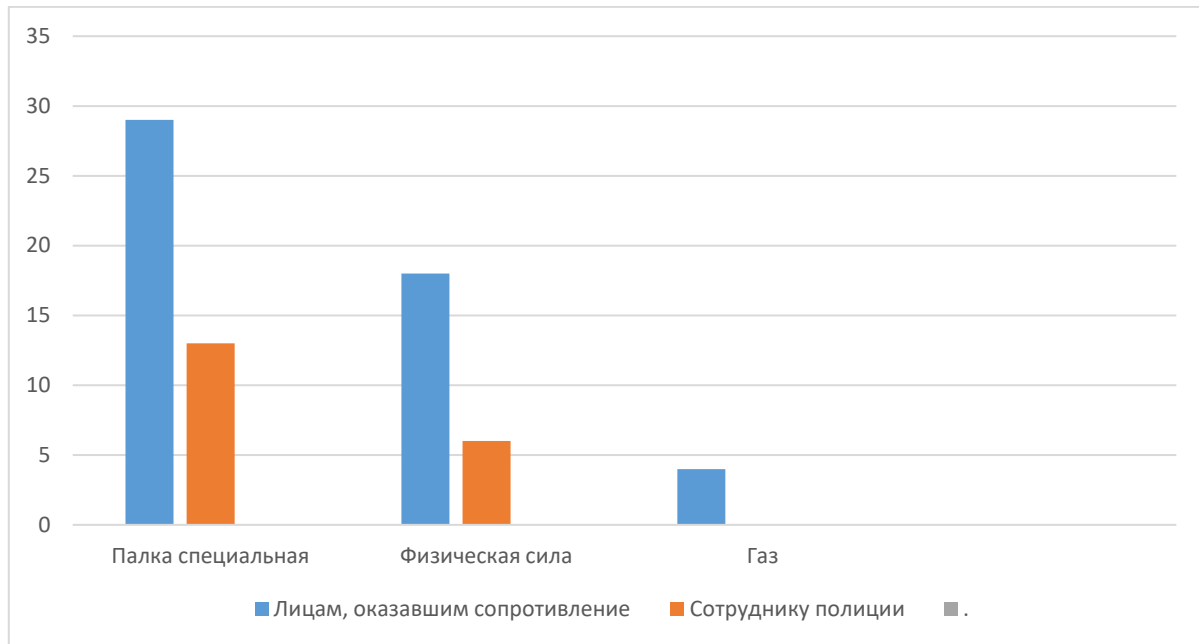


Рис. 1 Статистика причинения вреда лицам, оказавшим сопротивление сотрудникам полиции при применении мер физического воздействия

Приведенные статистические данные указывают на то, что факт применения физической силы и специальных средств сотрудниками органов внутренних дел не исключает возможности причинения вреда субъектам двух сторон. При осуществлении указанных действий, угрозе данного характера подвержены как сам сотрудник полиции, так и преступное лицо в равной степени. Это указывает на то, что наличие емких теоретических знаний, навыков и умений не исключает возникновения подобных ситуаций. Обстоятельств, повлиявших на причинение вреда сотруднику полиции и лицам, оказывающим сопротивление, может быть множество - от плохой физической подготовки самого сотрудника правоохранительных органов до нестабильного психологического состояния преступника.

Соответственно, на основе всего вышеописанного, нетрудно сделать вывод, что совершенствовать физические навыки необходимо в рамках целостной системы обеспечения безопасности сотрудников ОВД. Несмотря на то, что физическая безопасность сотрудника полиции является «привилегированным» элементом личной безопасности, ее эффективность в полном объеме невозможна без взаимосвязанных элементов личной безопасности в широком ее понимании [5]. Чтобы достичь достаточного уровня профессиональной подготовки в рамках обеспечения личной физической безопасности необходимо уделять внимание психоэмоциональной, нравственной, теоретической и физической составляющих, способных обеспечить как личную защиту сотрудника правоохранительных органов, так и защиту граждан. Не стоит забывать о том, что решение критической ситуации так же зависит от факторов, возникающих

в реальном времени и характера самого сотрудника ОВД. Поэтому, несмотря на большое количество предоставленных ресурсов в процессе подготовки и повышения квалификации, они не смогут помочь создать профессиональный уровень подготовки при решении конкретных задач, если сам сотрудник не будет прикладывать усилий по выработке конкретных знаний и совершенствованию уже имеющихся навыков.

Литература

1. Хрыков И. С. *Некоторые аспекты личной безопасности в современном мире [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 49-54. URL: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=48737940> (дата обращения: 14.01.2024).*

2. Сапов А. В. *О вопросе совершенствования системы личной безопасности сотрудников правоохранительных органов [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 64-69. URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=54093673> (дата обращения: 14.01.2024).*

3. Чернышев С. Г. *Психологическая безопасность сотрудников полиции при несении службы в особых условиях [Электронный ресурс] // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 75-80. URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=54093673> (дата обращения: 14.01.2024).*

4. Андрияхин А. А., Баркалов С. Н. *Особенности организации самостоятельной работы по овладению ударно-защитной техникой курсантами образовательных организаций Министерства внутренних дел России [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 23-37. URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=49206190> (дата обращения: 14.01.2024).*

5. Тихонович М. И. *Сущность личной безопасности сотрудников ОВД во внеслужебное время // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Орел, 26 мая 2023 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2023. С. 186-192.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

THE IMPACT OF SPORTS ON THE QUALITY OF LIFE AND HUMAN HEALTH

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. Орёл, 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. *Здоровье – это важнейший фактор существования любого человека. Любому здоровому человеку под силу нормально функционировать, проживать эту жизнь радостно и интересно, с различными запоминающимися событиями. Но любой здоровый организм, имеет свойство со временем угасать. Тут нельзя забывать про важную составляющую в поддержании своего духовного и физического состояния. Этой составляющей является – спорт. Любой физически здоровый человек способен выдержать, казалось бы, непосильную нагрузку. Тут возникает насущный вопрос, сколько и как нужно тренироваться – что бы быть полностью здоровым?*

Ограничение потребления калорий, согласно многим научным статьям и исследованиям может повлиять на продолжительность жизни любого человека. Многие люди называют это «дефицит калорий». Ведь по многим формулам, которые находятся в открытом доступе в социальных сетях и сети Интернет, любой человек может подсчитать, сколько калорий необходимо ему употреблять в сутки.

В данной статье речь пойдет о роли физических нагрузок в жизни человека, о том, какое влияние они могут оказать на продление жизни и поддержание здоровья, а также о том, как спорт способствует снижению рисков смертности. Цель данной статьи – определение объема нагрузок безопасного и эффективного для человека, необходимого в целях поддержания здоровья организма, а не в рамках какой-нибудь соревновательной деятельности.

Abstract. *Health is the most important factor in the existence of any person. Any healthy person can function normally, live this life joyfully and interestingly, with various memorable events. But any healthy organism tends to fade over time. Here we must not forget about the important component in maintaining one's spiritual and physical condition. This component is sports. Any physically healthy person is able to withstand a*

seemingly unbearable load. Here the urgent question arises, how much and how much you need to train – to be completely healthy?

Calorie restriction, according to many scientific articles and studies, can affect the life expectancy of any person. Many people call this a «calorie deficit». After all, according to many formulas that are publicly available on social networks and the Internet, anyone can calculate how many calories he needs to consume per day.

This article will focus on the role of physical activity in a person's life, what impact they can have on prolonging life and maintaining health, as well as how sport contributes to reducing mortality risks. The purpose of this article is to determine the amount of loads that are safe and effective for a person, necessary in order to maintain the health of the body, and not within the framework of any competitive activity.

Ключевые слова: спорт; физическая активность; здоровье человека; физические нагрузки; здоровый образ жизни.

Keywords: sport; physical activity; human health; physical activity; healthy lifestyle.

Всем известно, что физическая активность, может повлиять на различные показатели, например, такие, как давление. Стоит сразу отметить, что фитнес необходим людям с гипертонией. Так же физические нагрузки могут быть эффективными для улучшения липидного профиля, то есть снижения уровня холестерина и повышения липопротеидов высокой плотности.

Процесс адаптации к высокому объёму нагрузок способен улучшать у нас липопротеины высокой плотности. Во многих статьях было доказано и обоснованно, что разные временные интервалы и дистанции во время пробежек в неделю сказываются в разной степени и показывают самые большие изменения физического состояния человека. Разумеется, что самые наглядные изменения наблюдались при преодолении самой большой дистанции – бег на выносливость. Значит, что чем больше мы двигаемся - тем выше у нас будет показатель липопротеинов высокой плотности, что в значительной степени может снизить риски различных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Особенно касается риска развития диабета - такая вероятность, естественно, значительно выше у неподвижных категорий людей. Известно, что общая смертность диабетиков, в возрасте после 65 лет, в категории физически подготовленных - значительно ниже, чем смертность диабетиков без достаточной физической подготовки. То есть недостаточный уровень физической активности в категории диабетиков приводит к увеличению риска их смертности [1]. Ведь только она способна повлиять на уровень восстановления и укрепления организма. Значит, у людей с неподвижным и сидячим образом жизни, как правило показатели различных воспалений в организме на 30-50% выше, чем у активных людей. Всё это говорит о том, что различные силовые, кардио и фитнес тренировки имеют огромное значение для здоровья нашего организма, начиная от воспаления - заканчивая регуляцией артериального давления, липидным профилем, и рисками ожирения. Риски ожирения снижаются точно так же, как и смертность, а у категории людей с ожирением риски будут меньше среди тех,

которые имеют достаточно высокий уровень физической подготовленности. Спортивные и здоровые люди тратят продолжительное время на тренировки несколько раз в неделю, эти тренировки в сравнении с малоподвижным образом жизни, у любых категорий людей, в принципе и среди больных диабетом, и людей с лишним весом - пропорционально увеличивают шансы на выживание и адаптацию к здоровому существованию. Различные физические тренировки, даже обычная зарядка по утрам – сокращают смертность, эти данные как минимум, говорят нам о том, что наш состав тела — это далеко не единственный важный показатель, за которым необходимо следить для prolongации жизни. Низкий процент жира и достаточное количество мышц очень наглядно указывают на организм здорового человека, а также эти показатели защищают его от ряда негативных изменений. Все изменения связаны, как правило, с процессами старения или заболевания. Следовательно, каждому человеку необходимо следить за тем, чтобы мышечной массы не становилось слишком мало, а жира в теле не было много, но в то же время стоит сказать, что физическая активность значительно увеличивает продолжительность жизни и повышает иммунитет. Форма в спорте – это показатель физической подготовленности человека. Крылатое выражение, которое часто можно услышать в народе: «спортсмен растерял форму», и подразумевает собой не то, что якобы он выглядит хуже, и не потому, что он чуть-чуть набрал жировой массы или же потерял мышечной массы – это выражение подразумевает под собой что он не способен поддерживать тот же объем нагрузок, который был у него ранее. Это значит либо он потерял силовые показатели, или же утратил свою выносливость.

Именно эти параметры отражают физическую форму человека, его способность поддерживать определенный объем нагрузок и переносить различные физические упражнения, связанные с выносливостью.

Стоит отметить, что люди с ожирением, а также с лишним весом - могут спокойно иметь достаточную физическую подготовленность и значительно снижать риски смертности. Если профессиональный тренер возьмёт под свою «опеку» человека с ожирением и будет непрерывно тренировать его в течение нескольких лет, в среднем два или три года, то даже если этот человек не похудеет, то его риски смертности или заболевания значительно снижаются, а иммунитет повышается. Значит, что если есть у человека есть лишний вес и он не может его сбросить чисто физически - то продлить себе жизнь он с лёгкостью может, ведь если он начнёт заниматься и тратить достаточное количество времени на тренировки, то его самочувствие значительно улучшится.

Аэробные упражнения – это виды нагрузок, при которых неотъемлемым компонентом является кислород. При аэробном беге в мышцах образуются лишь безвредные побочные продукты - вода и углекислый газ, которые без проблем удаляются из организма во время бега. Граница между средней и интенсивной нагрузкой – дыхательный порог, после которого дыхание резко

учащается. Оптимальной считается интенсивность бега, при которой можно свободно разговаривать. Учёные установили безопасные диапазоны аэробных тренировок. Аэробные тренировки очень рекомендуются тренерами. Также многие профессионалы, которые активно занимаются спортом, рекомендуют не просто нахаживать определённое количество шагов в день, допустим 10000 шагов. Как первая цель – это очень хороший результат. Но как только вы достигли этого уровня и уже проходите 10000 шагов каждый день, в течение длительного времени, то вам стоит задуматься о том, как увеличить темп этой ходьбы. Увеличение интенсивности, в умеренных пределах очень полезно для здоровья. При умеренной интенсивности аэробная тренировка должна составлять от 150 до 300 минут в неделю. Этот предел обеспечивает самый низкий риск смертности у разных возвратных категорий [2].

Если вы не хотите ходить на специальной дорожке, то вам, например, нужно либо крутить педали велосипеда, или же плавать, то тут уже стоит вычислять через пульс новую зону порядка 60-70% от максимальной частоты сердечных сокращений [3]. Важно отметить, что вы должны постоянно увеличивать темп, при этом оставаясь в той же самой пульсовой зоне – это как раз и говорит о том, что в положительной адаптации происходит процесс продления жизни и улучшения здоровья. На примере, на момент начала тренировок человек шёл со скоростью 4 км/ч и у него был пульс 120 ударов в минуту, то спустя несколько недель занятий, он вполне может идти со скоростью 8 км/ч, и при всё этом, иметь тот же самый пульс. Значит, что его тренированность и выносливость увеличились и этот человек делает тоже самое, но при этом он остаётся в той же самой пульсовой зоне. Ходьба и уровень активности при этом значительно выше, чем был раньше. Всё это говорит о том, что здоровье улучшилось, выносливость и будет в данном случае показателем повышенной работоспособности, а так же формы физической подготовки. Всё это касается анаэробных или силовых тренировок. Считается, что они также способны улучшить здоровье даже стареющих людей в том числе [4].

Важно всё-таки стараться прогрессировать в силовых показателях на тренировках, насколько это возможно в комфортном режиме, стараться прогрессировать в темпе выполнения упражнений, когда речь идёт про аэробные тренировки. Отсюда, понятно, что если это какая-то пробежка то, её темп должен постоянно увеличиваться. Тренированный человек с легкостью может тратить 300 калорий в час, но если у него есть желание, то уровень активности увеличивается, и он может тратить гораздо больше калорий, например, 600 или 700 в час. Это и считается хорошей физической подготовленностью. То есть пока нетренированный человек, по максимуму старается и выжимает из себя все соки, чтобы потратить 300 калорий за час, то уже человек тренированный на постоянной основе может потратить в два или в три раза больше.

Литература

1. Хрыков И. С. Актуальные вопросы развития массового спорта [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 120-124. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49206207/> (дата обращения: 15.01.2024).
2. Иноземцев С. В. О некоторых проблемах модернизации и использовании новых технологий в области физической культуры и спорта // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийской конференции (Орел, 19 мая 2022 г.). Орёл : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2022. С. 105-111.
3. Фроленков В. Н. Физическая активность - важнейшая составляющая здоровья человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 128-133. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49236994/> (дата обращения: 15.01.2024).
4. Тихонович М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49236992/> (дата обращения: 15.01.2024).

УДК 796.819

**ОСОБЕННОСТИ И ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ****FEATURES AND IMPORTANCE OF PHYSICAL TRAINING
FOR POLICE OFFICERS****Маламу Самуэль**

слушатель

*специальный курс по подготовке кадров для зарубежных стран
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова*

г. Орёл, Россия

Malamu Samuel

student

*special training course for foreign countries**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 статье рассматривается вопрос значимости физической подготовки для сотрудников полиции всех стран. Отмечено, что все офицеры обязаны вести здоровый образ жизни и постоянно поддерживать свою физическую форму. Основу здорового образа жизни сотрудника полиции составляют четыре фактора: отдых, гигиена, диета и физические упражнения. Определены цели, задачи и некоторые особенности физической подготовки сотрудников полиции. Подчеркнуто, что физическая подготовка повышает эффективность работы офицеров, снижает риск получения травм и обеспечивает их безопасность и благополучие. Это также помогает создать позитивный общественный имидж полицейских, демонстрируя их приверженность поддержанию законности и порядка. Процесс физической подготовки сотрудников полиции включает в себя необходимость индивидуального подхода, периодизации и сочетания физической подготовки с юридической и психологической подготовкой.

Abstract. The article examines the importance of physical training for police officers in all countries. It is noted that all officers are required to lead a healthy lifestyle and constantly maintain their physical shape. The basis of a healthy lifestyle of a police officer

consists of four factors: rest, hygiene, diet and exercise. The goals, objectives and some features of the physical training of police officers are defined. It was emphasized that physical training increases the efficiency of officers, reduces the risk of injury and ensures their safety and well-being. It also helps to create a positive public image of police officers, demonstrating their commitment to maintaining law and order.

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудник полиции; боевые приемы борьбы; эффективность тренировки; физическая подготовленность.*

Keywords: *physical training; police officer; combat fighting techniques; training effectiveness; physical fitness.*

Физическая подготовка жизненно важна для каждого сотрудника правоохранительных органов любой страны мира. В дополнение к тому факту, что сотрудники полиции также подвержены заболеваниям, которые угрожают населению в целом из-за недостаточных физических нагрузок, могут возникать ситуации, когда жизнь зависит от физической подготовки сотрудника, принимающего меры реагирования. Хорошая физическая подготовка улучшает физическое, эмоциональное и интеллектуальное функционирование. Что касается физического функционирования, то надлежащая физическая подготовка помогает офицеру поддерживать физическое здоровье и энергию, а также позволяет ему увеличить свою выносливость и силу. Кроме того, у офицера, находящегося в хорошей физической форме, меньше шансов заболеть. В области эмоционального функционирования фитнес контролирует чрезмерный стресс и способствует эмоциональной стабильности. Интеллектуальное функционирование повышает умственную активность и потенциал к обучению, а также улучшает способность к решению проблем [1, 2, 3].

В целом все сотрудники полиции обязаны вести здоровый образ жизни и постоянно поддерживать свою физическую форму [4]. Основу здорового образа жизни сотрудника полиции составляют четыре фактора: отдых, гигиена, диета и физические упражнения.

Релаксация, отдых, расслабление считаются важным, а гигиена – это, по сути, программа здравого смысла. Курение не рекомендуется, особое внимание уделяется сбалансированному питанию и контролю за потреблением калорий.

Что касается физических упражнений, считающихся наиболее важной областью программы оздоровления, то основное внимание следует уделять систематическим физическим упражнениям, постепенно увеличивая их частоту, продолжительность и интенсивность.

Оценка своего образа жизни с точки зрения фитнеса и разработка программы поддержания физической формы - это четырехэтапный процесс:

1. Оценка своего уровня физической подготовки с использованием навыков самооценки.
2. Разработка реалистичных целей в фитнесе с использованием навыков постановки целей.

3. Разработка режима отдыха, гигиены, диеты и физических упражнений с использованием установленных стандартов подготовки сотрудников полиции.

4. Реализация комплексной программы с использованием мотивации и последующего контроля для обеспечения настойчивости в достижении поставленных целей.

Физическая подготовка критически важна для сотрудников полиции, поскольку их служебная деятельность часто требует от них противостоять правонарушителям и преступникам в физически сложных и экстремальных ситуациях, а также поддерживать общее состояние здоровья.

Вот некоторые особенности физической подготовки сотрудников полиции [5]:

1. Выносливость. Сотрудники полиции должны обладать исключительной выносливостью, чтобы выдерживать длительные физические нагрузки, такие как пешие погони, задержания или сдерживание толпы во время массовых беспорядков. Повышение выносливости гарантирует, что офицеры смогут поддерживать свой уровень энергии и эффективно работать во время длительных смен.

2. Сила. Физическая сила необходима сотрудникам полиции, поскольку они часто сталкиваются с ситуациями, требующими применения физической силы. Силовые тренировки помогают офицерам справляться с такими задачами, как задержание и сопровождение подозреваемых, спасение людей, переноска раненых и тяжелого оборудования во время чрезвычайных ситуаций.

3. Скорость и маневренность. Способность быстро реагировать и стремительно передвигаться имеет решающее значение для сотрудников полиции при преследовании или задержании подозреваемых. Развитие скорости и ловкости с помощью челночного бега, спринта, упражнений на ловкость или преодоления полосы препятствий повышает общую эффективность и безопасность сотрудников.

4. Гибкость. Поддержание гибкости важно для сотрудников полиции, чтобы избежать травм и беспрепятственно выполнять свои обязанности. Повышенная гибкость помогает выполнять различные движения, снижая вероятность растяжения мышц или разрывов.

5. Здоровье сердечно-сосудистой системы. Сотрудники полиции часто сталкиваются с ситуациями высокого стресса, которые требуют сильной сердечно-сосудистой системы. Занятия аэробными упражнениями, такими как бег, езда на велосипеде или гребля, улучшают здоровье сердца, улучшают кровообращение и помогают офицерам справляться с проблемами на службе и стрессовыми ситуациями.

6. Психическое благополучие. Физическая подготовка не только улучшает физические возможности, но и положительно влияет на психическое здоровье. Регулярные физические упражнения высвобождают эндорфины, снижая стресс,

беспокойство и улучшая общее настроение. Хорошее психическое самочувствие позволяет офицерам принимать более взвешенные решения, оставаться сосредоточенными и эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

7. Общее состояние здоровья и долголетие. Поддержание физической формы не только помогает офицерам выполнять свои обязанности, но и способствует хорошему здоровью и долголетию. Регулярные физические упражнения и сбалансированное питание снижают риск развития хронических заболеваний, таких как болезни сердца, диабет и гипертония, обеспечивая офицерам хорошую физическую форму и активность на протяжении всей их карьеры.

Важность физической подготовки для сотрудников полиции трудно переоценить. Физическая подготовка повышает эффективность их работы, снижает риск получения травм и обеспечивает их безопасность и благополучие. Это также помогает создать позитивный общественный имидж, демонстрируя их приверженность поддержанию законности и порядка.

Следует отметить, что физическая подготовка сотрудников полиции имеет достаточно серьезное значение для их эффективной работы и достижения служебных целей. В той или иной степени высокий уровень физической подготовки важен для сотрудников всех полицейских управлений.

Целью физической подготовки сотрудников полиции является формирование и развитие физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативных и служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов ведения боя, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Физическая подготовка сотрудника полиции включает в себя развитие выносливости, силы, гибкости, ловкости, а также боевых приемов и других боевых навыков. Чтобы развить эти качества, необходимо использовать научный подход, например, формирование правильной техники бега с учетом физических особенностей человека, частоты его пульса во время бега и других показателей.

Процесс физической подготовки сотрудников полиции включает в себя необходимость индивидуального подхода, периодизации и сочетания физической подготовки с юридической и психологической подготовкой. Однако, при подготовке сотрудников полиции не следует использовать программы подготовки для профессиональных спортсменов, так как цели и задачи существенно отличаются.

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). URL: [https://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_2\(22\)2020.pdf](https://www.avtonomialichnosti.ru/ALV_2(22)2020.pdf) (дата обращения: 20.01.2024).

2. Герасимов И. В., Алдошин А. В. *Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi_8dnAnM2BAxXLJRAIHZOOAVAQFnoECA8QAQ&url=https%3A%2F%2Fscience-education.ru%2Fru%2Fissue%2Fview%3Fid%3D120&usg=AOvVaw1gABqAaUPWXGJqtb4QI9kM&opi=89978449 (дата обращения: 20.01.2024).*

3. Еремин Р. В. *Место и роль физической подготовки в системе профессиональной служебной и физической подготовки полицейских // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2020. С. 56-59.*

4. Герасимов И. В., Москин С. А., Подрезов И. А. *Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2016. № 4 (10). URL: [http://наука-2020.ru/Konf_MNPK_4_416_4\(10\)_2016.pdf](http://наука-2020.ru/Konf_MNPK_4_416_4(10)_2016.pdf), (дата обращения: 20.01.2024).*

5. Шатная Е. Р., Пахомов В. И. *Роль физической подготовки и спорта в формировании профессионально значимых качеств сотрудников органов внутренних дел [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 9 (54). URL: [http://www.nauka-2020.ru/VKN_9\(54\)2021.pdf](http://www.nauka-2020.ru/VKN_9(54)2021.pdf) (дата обращения: 20.01.2024).*

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AS A WAY TO COMBAT BAD HABITS

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. Орёл, Россия

Tikhonovich Maria Igorevna

senior lecturer

department of fire training and activities of internal affairs bodies

in special conditions

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

Orel, Russia

Аннотация. Актуальность статьи обусловлена повсеместным распространением вредных привычек, что негативно влияет на состояние здоровья всего общества в целом. Для поддержания гармоничного функционирования государства необходимо, чтобы все граждане вели здоровый образ жизни, который как раз и предполагает отказ от вредных привычек. Лучшим методом борьбы с различными видами зависимостей являются занятия спортом и физическая культура. На сегодняшний день самыми распространенными вредными привычками являются: употребление алкоголя, курение, азартные игры, всю большую опасность приобретает интернет-зависимость. В статье выявлены основные причины возникновения вредных привычек (социальное окружение, получение дофамина, борьба со стрессом, любопытство, врожденная склонность и генетическая предрасположенность), разграничены определения спорта и физической культуры, выработаны рекомендации по реализации способов физической культуры и спорта для борьбы с вредными привычками. Сделан вывод о преимуществе метода профилактики перед борьбой с уже имеющейся зависимостью.

Abstract. The relevance of the article is due to the widespread spread of bad habits, which negatively affects the health of society as a whole. In order to maintain the harmonious functioning of the state, it is necessary that all citizens lead a healthy lifestyle, which just involves giving up bad habits. The best method of dealing with various types of addictions is sports and physical education. To date, the most common bad habits are: alcohol consumption, smoking, gambling, Internet addiction is becoming increasingly dangerous. The article identifies the main causes of bad habits (social environment, dopamine production, stress control, curiosity, innate inclination and genetic predisposition), delimits the definitions of sports and physical culture, and develops recommendations for the implementation of methods of physical culture and sports to

combat bad habits. The conclusion is made about the advantage of the method prevention before dealing with an existing addiction.

Ключевые слова: физическая культура; занятия спортом; вредные привычки; здоровый образ жизни; здоровье; физические нагрузки.

Keywords: physical education; sports; bad habits; healthy lifestyle; health; physical activity.

Важность физической культуры и спорта для поддержания здоровья каждого человека не вызывает сомнений. Даже небольшое количество времени, выделенное на регулярные занятия физической активностью, благотворно влияет на иммунитет, общее состояние организма, улучшает сон, снижает утомляемость и увеличивает трудоспособность.

Однако мало кто знает, что занятия спортом, помимо всего вышеперечисленного, затрагивают еще и эмоционально-волевою сферу, тем самым помогая людям разного возраста отказаться от вредных привычек.

Следует отметить, что под вредными привычками, как правило, понимаются постоянно повторяющиеся действия, приносящие вред здоровью, например, курение, употребление алкоголя или наркотиков, азартные и компьютерные игры. При этом, даже при условии полного осознания наличия зависимости и ее пагубного воздействия на организм, человек не в состоянии избавиться от нее. Причинами возникновения вредных привычек являются:

✓ социальное окружение (в рамках повседневной жизни все субъекты общественных отношений находятся в постоянном взаимодействии друг с другом, если в какой-либо социальной группе принято иметь вредные привычки, чтобы таким образом показать свою принадлежность к ней, то человек может начать пить алкоголь «за компанию», пытаться следовать модным веяниям и начать курить, чтобы не утратить своих авторитетных позиций);

✓ получение дофамина (здесь все достаточно просто: многие вредные привычки способствуют достаточно легкому получению дофамина, гормона радости, который приносит ощущения удовольствия, хорошего самочувствия, вплоть до релаксации и эйфории, далее формируется зависимость, так как мозг привыкает к простому способу достичь расслабления);

✓ попытки борьбы со стрессом (причем важно уточнить, что стресс может быть как физическим, так и эмоциональным, долгое нахождение в подобном положении часто становится причиной депрессии, уже более затяжного состояния потери мотивации к жизни, плохого настроения, поэтому требует разгрузки);

✓ любопытство (у многих людей есть склонность к нарушению правил, желанию выйти за рамки дозволенного и попробовать что-то новое, к сожалению, недостаток воспитания и понимания опасности вредных привычек только еще больше подталкивает становления на путь зависимостей);

✓ врожденная склонность, генетическая предрасположенность к ведению нездорового образа жизни (ряд ученых считает, что на предрасположен-

ность к вредным привычкам напрямую влияют близкие родственники, страдающие от алкогольной или наркотической зависимости, курения, переедания, помимо генетических аспектов влияние заключается в трансляции неумения правильно использовать свободное время, лояльного отношения к факторам, деструктивно воздействующих на здоровье, если в семье приветствуется такое поведение, то ребенок будет думать, что это совершенно нормально).

В результате многочисленных исследований удалось прийти к выводу о пользе физических упражнений в процессе борьбы с вредными привычками. Во время их выполнения улучшается концентрация внимания, фокус сознания перераспределяется на получаемую нагрузку и способствует выработке определенных психологических и прикладных качеств, таких как: стойкость, выносливость, стрессоустойчивость, смелость, организованность, дисциплинированность, сила воли. Сформированные свойства личности становятся основным средством на пути к здоровому образу жизни.

Прежде чем перейти к вопросу рассмотрения борьбы с конкретными вредными привычками и определения их особенностей, следует разграничить понятия физическая культура и спорт. Главное отличие состоит в количестве нагрузки и видах занятий. Физическая культура предполагает общие физические упражнения, которые подходят каждому человеку, так как рассчитаны на разминку и системного поддержания тонуса всех мышц, а вот спорт уже по своей сути направлен на физические достижения. Выбирая для себя то или иное спортивное направление, мы, конечно, можем не участвовать в соревнованиях и не иметь цели стать лучше своих соперников, но в любом случае спорт требует более серьезного подхода и временных затрат. В процессе занятий спортом характер становится более стойким, они наоборот становятся полезной привычкой, тренировки рассматриваются в том числе как психологическая разгрузка, нацеленность на самосовершенствование уменьшает риск желаний получить мнимое удовольствие от зависимостей. Длительные занятия спортом начинаются с самого детства, у ребенка появляется тренер, который не только смотрит за правильностью выполнения различных упражнений и составляет план тренировок, но еще и играет роль наставника.

Постоянное развитие общества и информационных технологий способствовало упрощению деятельности человека во многих сферах жизнедеятельности, но вместе с тем стало предпосылкой появления новой вредной привычки под названием интернет-зависимость. Чаще всего интернет-зависимость встречается у представителей молодого поколения, но статистика показывает, что люди старшего возраста также не застрахованы от подобной вредной привычки: согласно статистическим данным ВЦИОМ «74% россиян ежедневно заходят в глобальную сеть, при этом доля тех, кто в интернете проводит более четырех часов в день, — составила 35%, это каждый третий, за последние годы доля ежедневных пользователей выросла на 12 % (2018 г. — 23%, 2019 г. —

27%, 2020 г. — 31%, 2023 г. — 35%), то есть пользование интернетом стало более интенсивным. Не пользуются сетью совсем всего 16% (-3 п.п. к 2018 г.)» [5].

Постоянное нахождение в интернете, будь это чтение новостной ленты или компьютерные игры, негативно сказывается на здоровье. В частности, это приводит к ухудшению зрения, повышению уровня агрессии и формированию лишнего веса. Идеальными способами борьбы с постоянным желанием пользоваться телефоном или компьютером являются занятия спортом или физической культурой. Особенно следует обратить внимание на занятия физической активностью на открытом воздухе или выбрать командные виды спорта, чтобы совмещать улучшения мышечной системы с обеспечением психологической стабильности.

Рекомендации по реализации методов физической культуры и спорта для борьбы с вредными привычками: для начала человек должен самостоятельно обозначить для себя существование зависимости, ухудшающей его самочувствие и производительность труда. К сожалению, люди замечают негативные последствия только когда уже прошло достаточно много времени и организму нанесен большой вред. Лучше всего на начальном этапе оценить влияние вредных привычек на здоровье путем самонаблюдения, консультаций с медицинскими работниками, обращением к подобным примерам среди друзей и знакомых.

Только после самостоятельного признания проблемы появляется возможность перейти к следующему этапу ее искоренения.

Следующий шаг - целесообразный подбор физической активности соразмерно своим интересам и возможностям. Необходимо, чтобы спорт и физическая культура стали комплексным способом борьбы, касались и психологического, и физических аспектов. Выбирать сложный вид спорта, которым не под силу будет регулярно заниматься, абсолютно бессмысленно - это не приведет ни к какому результату, а лишь вызовет регрессивные последствия (откат на два шага назад). Занятия могут быть организованы самостоятельно или с применением помощи тренера: бег, плавание, даже ежедневная утренняя зарядка способствуют отказу от вредных привычек в долгосрочной перспективе.

Также следует установить регулярный график тренировок, иначе хаотичное посещение занятий не только усугубит положение. В дальнейшем занятия спортом или физической культурой станут привычкой, только полезной, вытеснив зависимости, не приносящий никакой пользы.

Далее обязательное установление цели и отслеживание прогресса. Для максимальной эффективности рекомендуется поставить конкретные цели, связанные с физическими упражнениями, что поможет обозначить свои достижения и придаст мотивации для дальнейших тренировок.

Психологической настрой на физическую активность как на способ расслабиться и справиться со стрессом. Мозг со временем привыкнет отождествлять занятия спортом и физической культурой с получением положительных эмо-

ций, расслаблением и самовыражением. Получение дофамина, адреналина в процессе спортивной деятельности устранил надобность обращаться к вредным привычкам в поисках мимолетного расслабления и ухода от стресса.

Дополнительным стимулом сделать спорт или физическую культуру своим занятием на постоянной основе поможет поиск единомышленников, наставников, которые придадут мотивации и поделятся опытом, это могут быть спортивные залы, группы или клубы.

Последним, завершающим этапом реализации методов физической культуры и спорта для борьбы с вредными привычками является использование спортивных достижений как награды, однако перед этим требуется поставить перед собой цели и награды за их достижение. Например, если достигнут определенный уровень в какой-либо физической активности, целесообразно устроить себе выходной или купить что-то.

Это способствует возникновению ощущения удовлетворенности от своих достижений и станет очередным стимулом для продолжения тренировок.

Благодаря данным рекомендациям как раз-таки можно использовать физическую культуру и спорт как эффективное средство борьбы с вредными привычками. Таким образом вредные привычки будут заменены на полезные, улучшится физическая и психологическая форма, а также предоставят вам социальную поддержку и мотивацию.

Определенная спортивная культура исключает наличие вредных привычек, то есть выступает как методом избавления от них, так и идеально подходит в качестве профилактики. Вместе с тем следует подчеркнуть, что намного эффективнее предотвратить возникновение зависимости, чем потом пытаться победить ее.

В заключение, можно сделать вывод, что физическая культура и занятия спортом действительно оказывают огромное влияние на физическое и духовное состояние человека, наличие регулярной физической активности в совокупности с правильным питанием и соблюдением режима дня – самая лучшая профилактика вредных привычек и одновременно способ борьбы с ними, в случае если человек уже успел стать зависимым.

Литература

1. Алтунин А. Ю. Кроссфит как инновационная физкультурно-оздоровительная технология // *Наука-2020*. 2023. № 2 (63). С. 141-146. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54100906> (дата обращения: 15.01.2024).

ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: СТРАТЕГИИ И МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ**PERSONAL PHYSICAL SECURITY: STRATEGIES AND METHODS OF PROTECTION****Хрыков Иван Сергеевич**

преподаватель

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел
в особых условиях**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия***Khrykov Ivan Sergeevich**

teacher

*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. Автор выделяет компоненты и условия физической безопасности человека, определяя усилия, которые необходимо применять самостоятельно либо ориентироваться на внешнюю помощь. Делается важный вывод, что физическая безопасность является серьезной целенаправленной систематической работой, включающей собственные усилия, а также использование дополнительных возможностей в виде государственных мер поддержки здоровья граждан. Автор констатирует, что при рассмотрении некоторых аспектов социальной безопасности личности стоит выделить некоторые из них: психологическая безопасность, защищенность в опасных моментах социального характера, осознанное социальное взаимодействие с другими личностями, физическая безопасность, информационно-техническая безопасность, духовная безопасность, а также безопасность гражданско-правового характера. Физический аспект необходим в процессе формирования личности, так как во многом именно от него зависит социальная и морально-психологическая защищенность человека.

Abstract. The author identifies the components and conditions of human physical security, defining the efforts that must be applied independently or guided by external assistance. An important conclusion is made that physical safety is a serious purposeful systematic work, including one's own efforts, as well as the use of additional opportunities in the form of state measures to support the health of citizens. The author states that when considering some aspects of personal social security, it is worth highlighting some of them: psychological security, security in dangerous moments of a social nature, conscious social interaction with other individuals, physical security, information technology security, spiritual security, as well as security of a civil nature.

Ключевые слова: здоровье; регулирование; отдых; режим; компонент; фактор; продолжительность жизни; физическая культура; медицина; общество; государственная программа.

Keywords: *health; regulation; rest; regime; component; factor; life expectancy; physical culture; medicine; society; state program.*

К проблеме состояния здоровья населения страны в последние годы приковано внимание общественности и государственных структур, поскольку в связи с различными факторами данный аспект жизни российского общества нельзя считать благополучно разрешенным. Ситуацию усугубляют как системные факторы, так и чрезвычайные ситуации, которые невозможно предусмотреть и спланировать меры снижения их вредного воздействия (речь идет, например, о новой коронавирусной инфекции, к которой система здравоохранения страны оказалась не готова).

Очевидно, что состояние здоровья населения России на современном этапе представляет серьезную проблему, в связи с чем данный показатель был включен в качестве государственной задачи в Стратегию национальной безопасности РФ. «Сбережение народа» является одним из девяти стратегических национальных приоритетов, куда входит: укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, снижение смертности. В качестве способов решения данной проблемы называются модернизация российской системы здравоохранения, которая оказывает влияние на основные показатели состояния здоровья общества. Однако многими учеными также отмечается важность субъективных факторов, лежащих в основе формирования высокого уровня здоровья и снижения факторов заболеваемости.

Говоря о физической безопасности, мы подразумеваем состояние, при котором созданы условия снижения или исключения рисков и опасности его физическому здоровью. Учитывая, что здоровье любого человека включает три компонента, физическое состояние, психическое состояние и ментальное состояние, то логично будет предположить, что для физической безопасности в безопасности должны находиться все три компонента здоровья, поскольку нарушение одного из них неизбежно окажет негативное влияние и на физическое тело человека.

Таким образом, обеспечение физической безопасности человека, состоит в целенаправленном регулировании условий жизни, при которых физическое состояние будет сохраняться и утрачиваться минимально.

Стратегия такого поведения должна охватывать как внешние факторы, положительные и отрицательные, так и внутренние фактор, также положительные и отрицательные.

К внешним факторам можно отнести уровень жизни конкретного человека, экологическую ситуацию в регионе проживания, условия для активного образа жизни, качество продуктов питания, отсутствие опасных факторов (например, преступность), государственные программы по оздоровлению общества и т. д.

К внешним факторам следует отнести наследственность, наличие здоровых и вредных привычек, осознанное внимание к потребностям своего тела, ответственное ежедневное, ежемесячное и ежегодное регулирование режима работы и отдыха, виктимное поведение.

Очевидно, что стратегия обеспечения физической безопасности является сложной работой, которая основана на систематизации научных знаний, планировании и реализации определенного поведения. Стратегия физической безопасности должна быть актуальной и проективной, то есть направленной в будущее, охватывающей методы поддержания физического здоровья и методы его защиты.

Стратегия физической безопасности должна охватывать гармоничное сочетание и применение внешних и внутренних возможностей и максимальное снижение внешних и внутренних угроз. Такое двунаправленное воздействие обеспечит системный и действенный подход к собственной физической безопасности.

С этой точки зрения обратимся к внешним факторам и возможностям обеспечения физической безопасности. Так, вопрос развития физической культуры и приобщения к ней всех поколений граждан, формирования положительного отношения к здоровому образу жизни для любого общества стоит крайне остро по ряду причин. Занятия физической культурой укрепляют здоровье человека, улучшают не только его физическое, но и морально-нравственное и духовное состояние, повышают производительность и стимулируют творческую деятельность. Инвестиции в развитие физической культуры в обществе сокращают расходы государства на медицину и социальное обеспечение. При этом ощущение физического благополучия влияет на самоощущение, физическую и творческую продуктивность и в целом отношения в обществе. Так, например, в международном исследовании Индекса счастья в 2022 году Россия занимала в списке 80-е место, набрав 5,459 балла (данный показатель снизился в сравнении с 2021 годом - 76 место (5,477 балла), в 2020 - 73-е (5,546 балла), в 2019 – 68-е (5,648 балла), в 2018 – 59-е (5,810 балла). Данные цифры говорят о снижении уровня счастья, в том числе по причине ухудшения состояния здоровья и ожидания продолжительности жизни.

Улучшение состояния здоровья связывается с организацией здравоохранения в стране, а также с воспитанием и привитием гражданам осознанного и ответственного отношения к своему здоровью, в частности, желания вести активный образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться, потому что оптимальная физическая активность в сочетании со сбалансированным питанием и образом жизни является наиболее эффективным средством профилактики многих заболеваний и увеличения продолжительности жизни.

Системное решение проблемы повышения физической активности граждан включает просвещение, обучение и воспитание в каждом члене общества

бережного и ответственного отношения к своему здоровью, физическому, духовному и умственному.

Современному государству, для которого в приоритете человеческий капитал, крайне важно поддерживать в гражданах высокий уровень здоровья, поскольку лечение болезней, инвалидность негативно отражаются не только на самом человеке, который страдает от заболевания и ограничения своих физических и ментальных способностей, но и на экономике страны, поскольку в лечении гражданина оказываются задействованы работники здравоохранения, на его лечение должны выделяться бюджетные средства, на фоне того, что болеющий гражданин не в состоянии выполнять свои профессиональные и личные функции, работать и содержать тех, кто находится у него на иждивении, поскольку она сам оказывается в состоянии иждивенца.

При этом развитие системы здравоохранения в стране будет направлено на решение возникшей проблемы постфактум, тогда как важнее предотвратить возникновение болезни или инвалидности, т. е. разработать систему отношений, в которых болезни будут предотвращаться, а не лечиться.

Всемирная организация здравоохранения определяет физическую активность как любое движение тела, производимое скелетными мышцами и требующее затрат энергии. Физическая активность относится ко всем движениям, в том числе во время досуга, в транспорте, чтобы добраться до места и обратно, или как часть работы человека. Физическая активность как умеренной, так и высокой интенсивности улучшает здоровье.

Физическая активность повышает надежность и адаптивность организма, его устойчивость к воздействиям негативных факторов окружающей среды, улучшает функции вегетативных систем организма, укрепляет иммунитет, предотвращает преждевременное старение и увеличивает продолжительность жизни.

Анализ статистических данных по России показывает, что заболеваемость населения, несмотря на принимаемые правительством меры, неуклонно растет. 95% взрослого населения страдает хроническими заболеваниями, 85% школьников имеют заболевания и нарушения в развитии.

Проведенный опрос граждан об их субъективной оценке физического и ментального состояния здоровья, разбитый по возрастам показал неуклонное снижение хорошего самочувствия с увеличением возраста опрошиваемых. Так, в когорте опрошенных в возрасте 15-19 лет оценка «очень хорошее» состояние здоровья характерна для 23%. При этом такая оценка, хотя она и является субъективной, в каждой последующей возрастной категории снижается, причем резкое снижение происходит после 24 лет. Оценка «хорошее» состояние здоровья характерна для 60% опрошенных в возрасте 15-19 лет, для возрастной категории она практически не меняется (59%), при этом интересно, что в возрасте 25-29 она даже вырастает до 63%, однако потом неуклонно снижается вплоть до 8% в возрасте 60 и более лет.

Негативные субъективные оценки с возрастом, наоборот, вырастают. Так, если оценка «очень плохое» состояние здоровья в возрасте 15-19 лет характерна для 1% опрошенных, то в возрасте 60 и более лет так оценивают свое физическое и ментальное состояние 6%. Оценка «удовлетворительное» состояние вырастает с 15% в возрасте 15-19 лет до 60% в возрасте 60 и более лет.

Можно предположить, что с возрастом возникают определенные сложности, однако в силах человека прямо или косвенно контролировать данный процесс посредством своего образа жизни, т.е. сократить в конечном итоге, негативные субъективные оценки физического состояния.

Еще одно исследование в сфере физического состояния населения выявило негативные тенденции в увеличении количества самых распространенных заболеваний. Согласно данным, с 2019 года по 2022 год по ряду болезней незначительно выросло количество зафиксированных заболеваний.

Причинами роста заболеваний в последние годы называются плохая экологическая обстановка, снижение уровня жизни и качества питания, стрессовые состояния, вредные привычки, неграмотность населения относительно правильного построения и ведения образа жизни, ведущего к здоровью и долголетию.

Важность информирования, образования и воспитания граждан в сфере здоровья, физического состояния и ведения здорового образа жизни, осознается всеми современными обществами, в связи с чем во многих странах на государственном уровне разрабатываются программы развития и поддержки отраслей, связанных с физической культурой и спортом, приобщением граждан к занятиям физической культурой и стимулированию их физической активности. Российская Федерация не является исключением, так, в системе органов законодательной и исполнительной власти принимаются меры, направление на пропаганду здорового образа жизни и повышение физической активности. Прежде чем мы рассмотрим нормативное сопровождение развития занятий физической культурой, выделим сферы, на которые государство и общество прямо или косвенно воздействует с целью создания условий для занятий физической культурой.

Прежде всего необходимо выделить материальную базу для занятия физической культурой, т. е. строительство спортивных объектов (стадионы, бассейны, корты и т. д.), создание условий для занятия физической культурой в городах на открытом воздухе (велодорожки, оборудование для физических занятий во дворах). Также необходимо обеспечение кадрами данной сферы, для чего разрабатываются образовательные программы, выпускающие тренеров, консультантов, инструкторов. Важной представляется сфера пропаганды здорового образа жизни и мотивации для занятия физической культурой, для чего необходимо обеспечение сокращения и постепенного запрета на употребление алкоголя, табака, разного рода веществ, с одновременной демонстрацией по

различным каналам (телевидение, социальные сети, мессенджеры и т. д.) преимуществ здорового образа жизни.

Отметим, что все эти направления реализуются правительством страны, однако, в конечном итоге, стратегию обеспечения физической безопасности каждый человек реализует на своем собственном уровне.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

УДК 5022:725.74

**ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ
ИГРОВОГО СПОРТИВНОГО ЗАЛА****THE RELEVANCE OF THE ENVIRONMENTAL ASSESSMENT OF THE AIR
ENVIRONMENT OF THE GAMING GYM****Брыскин Алексей Евгеньевич**

преподаватель

кафедры физического воспитания

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

Bryskin Alexey Evgenievich

lecturer

department of physical education

Volgograd State Technical University

Volgograd, Russia

Калинина Надежда Егоровна

кандидат биологических наук, доцент

заведующий кафедрой физического воспитания

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

Kalinina Nadezhda Egorovna

PhD., docent

head of the department of physical education

Volgograd State Technical University

Volgograd, Russia

Аннотация. К санитарным нормам спортивных сооружений предъявляются высокие гигиенические требования, поскольку от этого зависит оздоровительный эффект занятий физической культурой и спортом. Особого внимания заслуживает процесс влияния воздушной среды на деятельность органов внешнего дыхания занимающихся. В представленной статье приводятся результаты исследования воздушной среды игрового спортивного зала в процессе учебно-тренировочных занятий по баскетболу. Выявлено влияние содержания разнообразных частиц пыли на разных уровнях воздушной среды спортивного зала. Даны рекомендации по проведению гигиенических мероприятий в спортивном игровом зале.

Abstract. High hygienic requirements are imposed on the sanitary standards of sport facilities, since the health-improving effect of physical education and sports depends on their condition. Special attention should be paid to the process of the influence of the air environment on the activity of external respiratory organs of those engaged in physical

culture and sports. The article presents a study of the air environment of a gaming gym in the process of basketball training sessions. The influence of the content of various dust particles at different levels of the air environment of the sports hall was revealed. Recommendations are given for carrying out hygienic activities in the sports game gym.

Ключевые слова: воздушная среда; пылевые частицы; функция внешнего дыхания; здоровье студентов.

Keywords: air environment; dust particles; respiratory function; students' health.

Одной из задач физического воспитания в вузе является сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи. Спортивные залы являются помещениями, где студенты проводят по 1,5-2 часа 2-3 раза в неделю на учебных и учебно-тренировочных занятиях, не считая дополнительного времени участия в соревнованиях.

Известно, что в процессе занятий физическими упражнениями активизируется деятельность практически всех функциональных систем организма, в том числе дыхательной. Дыхательный аппарат при этом работает интенсивнее, дыхание становится глубже и ритмичнее, повышается подвижность грудной клетки и диафрагмы, частота дыхания и легочная вентиляция увеличиваются. В результате, восприимчивость к воздушной среде возрастает в несколько раз, предъявляя повышенные требования к качеству воздуха, которым дышит спортсмен.

Установлено, что наиболее вредоносными и опасными для человека являются мелкие частицы пыли, размером менее 5 мкм, так как более крупные частицы задерживаются ворсинками и слизью верхних дыхательных путей, в то время как мелкие проникают глубоко в дыхательный тракт, оказывая вредоносное воздействие на легочную паренхиму [1, с. 300].

Необходимо принять во внимание тот факт, что во время физической нагрузки спортсмены в какой-то момент начинают дышать не через нос, а через рот. При этом, в отличие от носовых ходов, рот не в состоянии отфильтровывать даже крупные пылевые частицы и это может приводить к тому, что в легкие попадет больше пыли, что создает дополнительные риски для здоровья студентов.

Загрязнение воздуха патологическими пылевыми частицами может оказывать влияние на функциональные показатели внешнего дыхания и приводить к развитию таких заболеваний как бронхиальная астма, аллергический бронхит и т. д. Помимо прочего, пыль также может оказывать воздействие на слизистую оболочку глазного яблока и вызывать раздражение и аллергические процессы органов зрения [2, с. 67].

Наши ранние исследования показали, что в спортзале во всех точках отбора проб на высоте до 2 метров концентрация $PM_{2,5}$ находится в пределах не более $0,022 \text{ мг/м}^3$, при этом интегральная функция распределения массы частиц по диаметрам пыли практически постоянна. Более крупные частицы фракцией 10 мкм имеют гораздо большие колебания и по концентрации, и по

дисперсному составу. Наблюдается пылевое загрязнение PM₁₀ на подоконниках, а также на высоте 0,1 м от пола [4, с. 5].

Поставлена задача: изучить состояние воздушной среды в спортивном игровом зале института архитектуры и строительства Волгоградского государственного технического университета во время учебно-тренировочного занятия по баскетболу.

Исследование воздушной среды спортивного зала осуществлялось прибором – счетчиком частиц HandHeld 3016, имеющим небольшую массу и эргономичный дизайн и являющимся в настоящее время новейшим средством контроля качества воздуха.

Производя подсчет частиц одновременно по шести размерным диапазонам, счетчик HANDHELD 3016 IAQ показывает количество частиц в интегральном и дифференциальном режимах, температуру и относительную влажность, а также имеет режим измерения массовой концентрации, выраженной в мкг/м³. Контроль содержания твердых взвешенных частиц в воздухе производился с целью сравнения измеренных концентраций с их предельно допустимыми значениями [2, с. 68].

Измерения воздуха на содержание мелкодисперсной пыли фракций PM₁₀ и PM_{2,5} осуществлялись до начала учебно-тренировочного занятия, в середине и после.

Анализ появления пыли в спортивном игровом зале института установил два источника:

1. Осевшая пыль (преимущественно фракции PM₁₀ и больше), которая накапливается на различных поверхностях (стены, пол, подоконники, радиаторы отопления). При двигательной активности спортсменов и использовании спортивного инвентаря в тренировке, эти частицы пыли начинают двигаться и перемещаться с потоками воздушных масс.

2. Взвешенная пыль, которая может поступать главным образом или частично из атмосферного воздуха и из внутренних источников выброса.

Значения максимальных разовых и среднесуточных концентраций взвешенных частиц, а также их сравнение с предельно допустимыми значениями концентраций взвешенных веществ в РФ приведены в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика максимальных разовых и среднесуточных концентраций взвешенных частиц и сравнение их с предельно допустимыми значениями ПДК

№	Взвешенные частицы	Измеренные концентрации		Норматив		
		Максимальная	Среднесуточная	Величина ПДК		
				максимальная разовая	Среднесуточная	Среднегодовая
1	PM ₁₀ , мг/м ³	0,02	0,010	0,3	0,06*	0,04
2	PM _{2,5} , мг/м ³	0,009	0,008	0,16	0,035*	0,025

Примечание к таблице * 99 процентиль

При этом в течение тренировки спортивной секции наблюдалось увеличение запыленности $PM_{2,5}$ и PM_{10} и достигло максимальных значений по ее окончании. [1, с. 305].

Результаты измерений также показывают, что пылевое загрязнение мелкодисперсными частицами фракцией 2.5 мкм увеличивается с повышением высоты, а концентрация пыли фракцией 10 мкм - уменьшается. Концентрация $PM_{2,5}$ значительно возрастает во время и после тренировки, но при этом не превышает гигиенических нормативов: ни максимально-разового, ни средне-суточного, ни среднегодового. Особо следует отметить, что концентрация PM_{10} превысила гигиенические нормативы после тренировки [3, с. 404].

Сравнение показателей органов внешнего дыхания на примере студентов-баскетболистов представлено в таблице 2.

Таблица 2

Средние показатели внешнего дыхания студентов в процессе тренировочных занятий по баскетболу

($X_{cp} \pm \delta$)

Показатели внешнего дыхания	Частота дыхания (ЧД), количество раз в мин	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), л	Минутный объем дыхания (МОД), л
Покой	12,8±0,31	4,1±0,44	6,8±0,32
Нагрузка	37,1±0,82	4,6±0,71	22,1±1,14
После нагрузки	14,1±0,14	4,2±0,38	7,1±0,31

Как следует из таблицы 2, во время физической нагрузки показатели ЧД и МОД увеличились в 2,9 и 3,3 раза соответственно, ЖЕЛ – не изменились. Следовательно, реальное количество пыли, которое поступило в легкие при нагрузке, увеличилось почти в 3 раза. После нагрузки все показатели внешнего дыхания пришли к исходному уровню, время восстановления составило около 2 мин.

Выводы:

1. Концентрация частиц пыли $PM_{2,5}$ в воздушной среде спортивного зала увеличивается с повышением высоты, но не превышает гигиенических норм.
2. Концентрация частиц пыли PM_{10} увеличивается после учебно-тренировочного занятия и превышает гигиенические нормы.
3. Динамика показателей внешнего дыхания свидетельствует об отсутствии отклонения в состоянии здоровья.
4. Регулярные санитарно-гигиенические мероприятия в течение дня (проветривание, влажная уборка, чистая спортивная обувь и т.д.) способствуют сохранению чистоты воздушной среды спортивного зала

Литература

1. Исследование распределения частиц пыли в помещении спортивного назначения / Н. Е. Калинина, Е. В. Мартынова, И. С. Кленин [и др.] // *Инженерный вестник Дона*. 2021. № 9 (81). С. 300-310.
2. Калинина Н. Е., Мартынова Е. В. О необходимости мониторинга концентрации частиц пыли в спортивных помещениях // *Актуальные проблемы и перспективы развития строительного комплекса : сборник трудов Международной научно-практической конференции (Волгоград, 01–02 декабря 2020 г.)*. В 2 частях. Часть 2. Волгоград : Волгоградский государственный технический университет, 2020. С. 66-72.
3. Об оценке концентрации мелкодисперсной пыли (PM 10 и PM 2,5) в воздушной среде / В. Н. Азаров, И. В. Тertiшников, Е. А. Калюжина, Н. А. Маринин // *Вестник Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета*. Серия: Строительство и архитектура. 2011. № 25 (44). С. 402-406.
4. *Monitoring the dustiness of the gymnasium* / N. E. Kalinina, M. N. Zhegalova, A. V. Skivko, E. V. Martynova // *E3S Web of Conferences: International Scientific Conference "Construction and Architecture: Theory and Practice for the Innovation Development", CATPID 2019, Kislovodsk, 01–05 октября 2019 года*. Vol. 138. Kislovodsk: EDP Sciences, 2019. P. 01032. DOI 10.1051/e3sconf/201913801032.

УДК 581.5

**ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ENVIRONMENTAL SAFETY
AS A COMPONENT OF THE NATIONAL SECURITY
OF THE RUSSIAN FEDERATION**

Дмитриева Альбина Сергеевна

факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орёл, Россия

Dmitrieva Albina Sergeevna

faculty of investigators

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of Interior of Russia

Orel, Russia

Пахомов Вячеслав Иванович

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орёл, Россия

Pakhomov Vyacheslav Ivanovich

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. В статье дано общее определение экологической безопасности, как составляющей национальной безопасности Российской Федерации. В работе уточнено определение экологической безопасности, выявлены роль и место экологической безопасности в системе национальной безопасности страны, приведены основные угрозы, а также пути их минимизации.

Abstract. The article provides a general definition of environmental safety as a component of the national security of the Russian Federation. The paper clarifies the definition of environmental safety, identifies the role and place of environmental safety in the national security system of the country, presents the main threats, as well as ways to minimize them.

Ключевые слова: экологическая безопасность; экологический кризис; общество; окружающая среда; устойчивое развитие.

Keywords: environmental safety; environmental crisis; society; sustainable development.

Природная среда является местом жизнедеятельности человека и источником его существования. В современном мире деятельность человека оказывает существенное влияние на окружающую среду, поскольку человек в своей деятельности использует природные богатства, начиная от кислорода до недр земли. Однако влияние человека не должно нарушать законов природы, поскольку научно необоснованное вмешательство может привести к катастрофическим последствиям.

Тысячелетиями люди не ощущали ответственности за сохранение природы, относились к ней как к неисчерпаемому источнику. Прозрение настало лишь тогда, когда экологический кризис стал угрожать большинству регионов нашей планеты и самому существованию человечества.

В современном обществе в силу целого ряда причин изменяется статус проблем безопасности, которые обусловлены воздействием разного уровня угроз:

- ✓ глобальных;
- ✓ региональных и национальных;
- ✓ природных;
- ✓ техногенных;
- ✓ социально–экологических.

Все эти угрозы безопасности могут негативно влиять на жизнь и здоровье людей, а также на экономику и социальную стабильность. Поэтому так важно принимать меры по снижению рисков возникновения этих угроз и по повышению устойчивости общества к ним. Одним из ключевых направлений деятельности по обеспечению безопасности в современных условиях является охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов.

Во всем мире расширяются зоны хозяйственной и экономической деятельности, которые выпадают из сферы, регулируемой правовыми нормами и законами, что означает повышение уровня опасности и экологических угроз, как для государства, так и для отдельных граждан.

Одними из наиболее тревожных проблем экологическая безопасность Российской Федерации являются:

1. Эрозия почвы: нерациональное использование земли, вырубка лесов и чрезмерный выпас скота приводят к эрозии почв, что в свою очередь приводит к снижению плодородия почв, потере биоразнообразия и увеличению риска наводнений и засух.

2. Засоление и химическая деградация почв: чрезмерное использование удобрений и пестицидов, а также выброс промышленных отходов приводят к засолению и химической деградации почв, что делает почвы непригодными для сельского хозяйства и также приводит к потере биоразнообразия. Наиболее распространенными загрязнителями почвы являются тяжелые металлы, пестициды и другие токсичные химические вещества. Загрязнение почвы мо-

жет привести к различным заболеваниям, включая рак, заболевания нервной системы и репродуктивной системы, также может привести к проблемам с развитием плода и ростом детей.

3. Недостача питьевой воды и ухудшение ее качества: быстрый рост населения, урбанизация и промышленное развитие приводят к увеличению спроса на воду. В связи с загрязнением воды снижается уровень чистой питьевой воды и увеличивается число заболеваний. Загрязнение воды может быть вызвано сбросами промышленных и бытовых сточных вод, сельскохозяйственными стоками и другими источниками. Наиболее распространенными загрязнителями воды являются бактерии, вирусы, токсичные химические вещества и тяжелые металлы.

Загрязнение воды может привести к различным заболеваниям, включая диарею, холеру, брюшной тиф и гепатит. Оно также может вызвать кожные заболевания, такие как дерматит и экзема.

4. Вырубка лесов: леса играют важную роль в поддержании баланса кислорода и углекислого газа в атмосфере, а также являются домом для многочисленных видов животных и растений. Однако вырубка лесов происходит быстрыми темпами, что приводит к потере биоразнообразия, изменению климата и увеличению риска наводнений и засух.

5. Аварии на атомных электростанциях, такие как на Чернобыльской АЭС, приводят к радиоактивному загрязнению окружающей среды, что может привести к развитию заболеваний, связанных с радиацией и долгосрочным экологическим последствиям. Загрязнение воздуха может привести к различным заболеваниям органов дыхания, включая астму, бронхит и пневмонию, и другие заболевания.

Все эти проблемы представляют серьезную угрозу для окружающей среды и здоровья человека. Для решения этих проблем необходимо принимать решительные меры по регулированию хозяйственной деятельности, внедрению экологически чистых технологий и повышению осведомленности населения о проблемах окружающей среды.

Экологическая безопасность является одним из важнейших факторов устойчивого развития Российской Федерации. Она представляет собой состояние защищенности природной среды и жизненно важных интересов человека от возможного отрицательного воздействия хозяйственной и иной деятельности, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера [1].

Для обеспечения экологической безопасности необходимо принимать комплексные меры, направленные на снижение воздействия хозяйственной деятельности на окружающую среду, сохранение природных ресурсов и биологического разнообразия.

В настоящее время неблагоприятное состояние окружающей среды становится серьезной угрозой для безопасности и комфортного существования человека. В первую очередь, это оказывает негативное влияние на здоровье,

поскольку загрязнение окружающей среды может привести к возникновению ряда экологически обусловленных заболеваний и сократить среднюю продолжительность жизни людей, которая является основным показателем экологической безопасности.

Проблемы экологической безопасности и рационального использования природных ресурсов тесно связаны с социально-экономическим развитием общества и вызваны им, а также связаны с охраной здоровья, созданием благоприятных условий для жизни и естественного воспроизводства населения в настоящем и будущем. Человек, по своей природе, стремится к ощущению безопасности, то есть сделать свою жизнь максимально комфортной. Поэтому понятие экологической безопасности предусматривает систему регулирования и управления, которая позволяет прогнозировать и предотвращать чрезвычайные ситуации, а в случае их возникновения – быстро и эффективно их устранять.

Вопросы экологической безопасности и эффективного природопользования требуют комплексного подхода, включающего в себя ряд мероприятий, таких как:

- снижение выбросов загрязняющих веществ
- улучшение качества окружающей среды
- повышение экологической грамотности населения

В связи с тем, что многие экологические проблемы имеют глобальный характер, то развитие международного сотрудничества в области охраны окружающей среды становится необходимостью.

Так, признание прав человека на использование природных ресурсов и охрану окружающей среды было закреплено в документах международных региональных организаций, таких как Хельсинский документ «Надежды и проблемы времени перемен» от 10 июля 1992 года, Конвенция о защите Черного моря от загрязнения от 2 апреля 1992 года и другие.

Однако, несмотря на признание большинством международно-правовых документов естественных прав человека на использование природных ресурсов и здоровую окружающую среду, нередко эти права и гарантии остаются только на бумаге, то есть они не становятся общей обязанностью, которая должна всегда и всеми быть выполнена. Такая ситуация характерна не только для Российской Федерации, но и для других государств, поскольку иначе экологические проблемы не приобрели бы глобального характера для всего человечества [2].

Экологическая безопасность является одним из важнейших аспектов устойчивого развития, направленного на достижение гармоничного сосуществования человека и природы для жизнедеятельности будущих поколений. Она охватывает широкий спектр вопросов, связанных с охраной окружающей среды, сохранением биоразнообразия и природных ресурсов, а также предотвращением техногенных аварий и катастроф. Иными словами, экологическая

безопасность неразрывно связана с нашей жизнью, поэтому ее важность и актуальность возрастает из года в год.

Экологическая безопасность реализуется на трёх уровнях [3].

Глобальный уровень. На данном уровне осуществляется прогнозирование и отслеживание процессов в состоянии всей биосферы и её составных частей.

Процессы выражаются в глобальных изменениях климата, а именно в разрушении озонового слоя, возникновении «парникового эффекта», загрязнении Мирового океана.

Управление глобальной экологической безопасностью осуществляется на уровне ООН, ЮНЕСКО, ЮНЕП и других международных организаций. Деятельность этих организаций включает в себя:

- принятие международных актов, регулирующих вопросы охраны окружающей среды;
- реализация межгосударственных экологических программ;
- создание сил по ликвидации экологических катастроф.

1. Региональный уровень. На данном уровне экологическая безопасность связана с обеспечением благоприятной окружающей среды для населения определенного региона и поддержанием экологического равновесия. Это включает в себя комплекс мер по охране воздуха, воды, почвы, лесных и водных ресурсов, а также сохранению биоразнообразия.

Управление региональной экологической безопасностью осуществляется на уровне межрегиональных и региональных организаций, органов государственной власти и местного самоуправления.

2. Локальный уровень связан с обеспечением безопасных условий жизнедеятельности населения, сохранением природных ресурсов и биоразнообразия, предотвращением техногенных аварий и катастроф.

Управление осуществляется на уровне администрации отдельных городов, районов, предприятий с привлечением соответствующих служб, ответственных за санитарное состояние и природоохранную деятельность (включает города, районы, предприятия металлургии, химической, нефтеперерабатывающей, горнодобывающей промышленности и оборонного комплекса, а также контроль выбросов, и др.).

Цель управления достигается при соблюдении принципа передачи информации о состоянии окружающей среды от локального к региональному и глобальному уровням [4].

К глобальным экологическим проблемам современности следует отнести:

1. Изменение климата Земли, парниковый эффект – удержание значительной части тепловой энергии Солнца у земной поверхности, которое ведет к увеличению температуры (глобальное антропогенное потепление);
2. Разрушение озонового слоя, возникновение так называемых «озоновых дыр», снижающих защитные возможности атмосферы против поступления

к поверхности Земли опасной для живых организмов жесткой коротковолновой ультрафиолетовой радиации;

3. Загрязнение Мирового океана и изменение свойств океанических вод за счет нефтепродуктов, насыщения их углекислым газом атмосферы;

4. Истребление лесного покрова Земли, уменьшение площадей тропических и северных лесов, сокращение площади тропических лесов и северной тайги - основных источников поддержания кислородного баланса планеты;

5. Исчерпание многих месторождений минерального сырья и многие другие экологические проблемы;

В настоящее время считается, что основной внешней угрозой экологического характера являются войны, в особенности ядерная война, которая может привести к экологической катастрофе планетарного характера.

Проблема безопасности в экологической сфере может быть решена только при комплексном применении мер правового, организационного, эколого-экономического, инженерно-технического и иного характера [5].

В рамках экологической безопасности необходимо, прежде всего, обеспечить санитарно-эпидемиологическую безопасность населения. Это обобщающее направление политики России по предотвращению или снижению опасного и вредного влияния факторов окружающей среды на состояние здоровья населения:

- ✓ обеспечение соответствия качества и безопасности питьевой воды, пищевых продуктов;
- ✓ уменьшение неблагоприятного влияния на здоровье населения почв, загрязненных опасными отходами;
- ✓ гигиеническая безопасность жилища;
- ✓ обеспечение радиационной безопасности населения;
- ✓ соответствие условий труда гигиеническим нормативам.

Крупные экологические катастрофы последних лет повлияли на общественное мнение во всем мире, показав, что нет «чужой» окружающей среды. Природа не разделена рамками административных и государственных границ, она одна на всех, и очаг мировой экологической катастрофы может возникнуть где угодно [6].

Таким образом, экологическая безопасность как составляющая национальной безопасности Российской Федерации представляет собой решение экологических проблем, направленных на спасение жизни на Земле. Данная безопасность должна завесить не только от профессиональных экологов, но и от всех жителей нашей планеты и чтобы обеспечить национальную безопасность РФ, необходимо работать во множестве направлений, каждое из которых связано с другими, то есть решать проблемы в комплексе. Экологическая безопасность является немаловажным составляющим этого комплекса, которая довольно серьезно воздействует на другие виды безопасности.

Литература

1. Краснова И.О. Экологическая безопасность как правовая категория // *Lex russica*. 2014. № 5. С. 543-555. URL: http://e.aurora-journals.com/lmag/article_64913.html (дата обращения: 25.01.2024).
2. Грибин Н. П., Диденко А. В. Концептуальные основы национальной безопасности Российской Федерации : монография. Москва : Юрлитинформ, 2010. 172 с.
3. Левитанус Б. А., Ода А. Л. Вызовы и угрозы экологической безопасности российской федерации: теоретико-правовой аспект // *Ученые записки юридического факультета*. 2021. № 1. С. 50-54. URL: https://unicon.ru/wp-content/uploads/2022/04/iloverpdf_merged.pdf (дата обращения: 25.01.2024).
4. Рогов А.С., Федотова Ю.Г. Понятие экологической безопасности Российской Федерации // *Экологическое право*. 2014. № 3. С. 7-11. URL: <https://old.lawinfo.ru/catalog/6653/6721/3/> (дата обращения: 18.01.2024).
5. Мишулина С.И. Механизмы согласования интересов природопользователей в ходе реализации инвестиционных проектов в регионах туристской специализации // *Туризм: право и экономика*. 2017. № 1. С. 12-16. URL: <https://old.lawinfo.ru/catalog/contents-2017/jurist/4/> (дата обращения: 18.01.2024).
6. Хатуяев В.У., Федосова Д.В. Понятие безопасности земель: проблемы теории // *Административное право и процесс*. 2015. № 1. С. 69-73. URL: <https://old.lawinfo.ru/catalog/contents-2015/8546/1/> (дата обращения: 18.01.2024).

УДК 349.6

**ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА
В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА****FORMATION OF A SAFE ECOLOGICAL SPACE IN HUMAN LIFE****Овчинников Юрий Дмитриевич**

кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии и биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
г. Краснодар, Россия

Ovchinnikov Yuri Dmitrievich

PhD., associate professor
department of biochemistry and biomechanics and natural sciences
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Захарова Алина Вячеславовна

Кубанский государственный университет физической культуры спорта
и туризма
г. Краснодар, Россия

Zakharova Alina Vyacheslavovna

master's student
Kuban State University of Physical Culture,
sports and tourism, Krasnodar, Russia

Хачарян Сусана Меружановна

учитель начальных классов
Заместитель директора по УВР МОБУ СОШ № 66 имени М. А. Макарова
г. Сочи, Россия

Khacharyan Susana Meruzhanovna

primary school teacher
Deputy Director for Education and Resource Management
of Secondary School № 66 named after M. A. Makarov
Sochi, Russia

Аннотаци. Развитие экологической безопасности становится национальной стратегией государства. В статье авторы отмечают, что экологическое образование и воспитание детей и подростков является не только социально-педагогической задачей образовательного учреждения, но и социальной функцией жизнедеятельности человека. В исследовании отмечается, что важно с детских лет формировать у человека понимание безопасного экологического пространства в разных сферах его жизнедеятельности. В статье рассматриваются социально

активные формы экологического образования и воспитания, изучение которых позволило предложить практикоориентированную методику в формате структурного квеста не ограниченного по времени с выполнением различных заданий с участием обучающейся молодежи разных возрастов и педагогов.

Abstract. The development of environmental safety is becoming a national strategy of the state. In the article the authors note that environmental education and upbringing of children and adolescents is not only a socio-pedagogical task of an educational institution, but also a social function of human life activity. The study notes that it is important from childhood to form a person's understanding of safe ecological space in different spheres of life. The article considers socially active forms of environmental education and upbringing, the study of which allowed us to propose a practice-oriented methodology in the format of a structural quest not limited in time with the performance of various tasks with the participation of young people of different ages and teachers.

Ключевые слова: *экология; экологические забеги; экологический квест; экологическая безопасность; эргономическое пространство; экологическое образование.*

Keywords: *ecology; ecological runs; ecological quest; ecological safety; ergonomic space; ecological education.*

Экологические проблемы в России не только имеют актуальное значение, но и образуют направления национальной безопасности [2].

Экологическое образование и воспитание детей и подростков является не только социально-педагогической задачей образовательного учреждения, но и социальной функцией жизнедеятельности человека [3, 4]. Предлагаются различные формы экологического воспитания, наиболее распространенные игровые, но они не решают проблему практикоориентированности и практической эффективности. Появилась новая форма экологический квест, командная игра, включающая задания на сохранение природы [1, 6]. Экологический квест для детей и подростков педагогически сложная, но в тоже время остро социальная функция, имеющая не только образовательную и воспитательную направленность, но и практикоориентированную на обеспечение экологической безопасности, которая влияет на жизнь и здоровье человека вне зависимости от его возраста социального статуса и рода деятельности [7, 8, 10]. В общеобразовательных школах составляют сценарии экологических квестов для детей в форме игры, но проблема состоит в том, что игра представляется как кратко срочное действие, не связанное с реальностью жизнедеятельности человека. А возникающие экологические проблемы есть в реальной жизнедеятельности человека вне зависимости от его возраста и социального статуса.

Выявленная проблема. Необходимо в общеобразовательной школе у детей и подростков сформировать практические действия, направленные на безопасное экологическое пространство в жизнедеятельности человека.

Цель научно-педагогического исследования – изучение возможности формирования безопасного экологического пространства в экологическом образовании и воспитании молодежи.

Изучив различные формы экологического образования выявили их активность в социально-педагогической среде [4, 5, 9].

Предлагаем новый формат реального квеста в логической цепочке с выполнением заданий и получением конкретного результата. А именно новых знаний, умений, навыков, которые формируют новое восприятие экологического пространства и делают его более безопасным. Причем более безопасным должен сделать сам человек своими руками. Формирование эргономического пространства с биомеханическим движением. Наиболее реальной рабочей структурой будет блочная структура:

1 блок - Посадить деревья и кустарники в своём дворе. Создание эргономической среды в окружающем пространстве жизнедеятельности человека.

2 блок- Подарить дерево ребёнку.

В честь года СЕМЬИ любая семья может посадить в одном из парков именное дерево в честь рождения своего ребёнка.

3 блок- Посадить дерево своими руками. разработать зеленую карту города, где можно и нужно посадить дерево. Создание эргономической природной среды в населенном пункте. Загазованность и загрязненность воздуха мест проживания является одной из главных экологических проблем современного общества.

4 блок- оплатить посадку дерева

Если человек не может посадить дерево сам, может оплатить посадку дерева, например, в проекте «Посади лес». Это российский экологический стартап, который существует с 2015 года. Но такие проекты не активны в образовательных учреждениях.

5 блок – развитие социальных проектов, направленных на помощь тайге

Российская компания Natura Siberica запустила проект «Поможем тайге вместе!». Компания выделила три гектара на своей органической ферме в Хакасии, чтобы высадить на них семена сибирского кедра, а через три года пересадить подросшие саженцы в лес.

В честь начала проекта Natura Siberica запустила серию косметики doctor Taiga — в неё входят сыворотки для лица, тоники для умывания и многое другое. Один рубль с каждого купленного продукта этой серии идет на инициативу «Поможем тайге вместе!». Всероссийскую акцию «Герои Русской Тайги».

6 блок- Развитие бытовой экологии. Это актуальное направление, которое отвечает за безопасность жизнедеятельности человека в его доме, квартире. Формирование эргономической безопасной среды в месте проживания. Общество потребления создает захламление бытового и окружающего природного пространства.

Утилизация старой бытовой техники помогает оберегать окружающее пространство. В 2019 году группа компаний «М.Видео-Эльдорадо» объявила, что запускает проект по сбору и утилизации бытовой техники и электроники. К сожалению, во многих городах и поселках России данный социальный проект по развитию экологической безопасности в месте проживания еще не заработал.

В мусорных контейнерах г. Краснодара можно увидеть выброшенные книги. Некоторые граждане оставляют в подъездах на почтовых ящиках выставляют прочитанные книги. Одно время в парке «Городской сад» были сооружены стеклянные ящики для обмена книг, но инициатива не получила широкого распространения. Социальные детские учреждения принимают в пользование только новые книги.

Отдать ненужную обувь и одежду на переработку такие экологические акции стали популярны. В 2019 году российская сеть обувных магазинов Rendez-Vous объявила, что запускает программу «Подарите старой обуви новую жизнь». Первый пункт приёма открылся в магазине Rendez-Vous в ТЦ «Авиапарк». Сейчас старые ботинки и туфли можно сдать в любой магазин сети по всей России. Для этого нужно просто принести её в магазин. За каждую пару подарят скидочный купон на 500 рублей.

Обувь отправится на Дмитровский завод РТИ, там её переработают в мелкую крошку, а из неё сделают покрытия для стадионов, беговых дорожек и детских площадок.

9 блок -Рассказать о шуме!

Это необычный блок в экологическом квесте, имеющий нормативно-правовое обеспечение и практическое влияние на здоровье человека вне зависимости от возраста, его привычек. В большом городе мы каждый день оказываемся окружены резкими и громкими звуками, которые плохо влияют на здоровье и психологическое состояние (табл. 1). Таблица поможет детям и подросткам рассказать всем об уровнях шума.

Таблица 1

Уровни шума, влияющие на здоровье человека

комфортный уровень шума для человека -30 децибел (шуршание листьев)	Шум пылесоса - 72 ДБ	С 19:00 до 23:00 - 55 децибел	НОЧЬ 45 децибел.	130 децибел - ощущение боли
	Швейная машинка - 60 ДБ			150 децибел - потеря сознания
	Холодильник - 60 ДБ			180 децибел - опасен для жизни

10 блок - Здоровьесберегающие технологии в экологической безопасности.

Дети могут организовать интересную акцию «Отдай зубную щетку на переработку и сохрани свои зубы от кариеса»!

Специалисты рекомендуют менять зубную щётку раз в три месяца. То есть в год каждый из нас должен выбрасывать по четыре зубных щётки. Сдать их на переработку сложно: зубные щётки делаются из пластмассы, резины и нейлона, прочно сцепленных друг с другом. Большинство пунктов раздельного приема мусора не принимают такие отходы.

Летом 2020 года российская компания «Splat» вместе с магазином «Перекрёсток» запустила проект по сбору пластиковых зубных щёток. Теперь в каждом «Перекрёстке» есть специальный бокс, куда можно сложить ненужные зубные щётки любой марки. После бокса они отправляются на специальные заводы, где из них делают тротуарную плитку.

11 блок - Поучаствовать в марафоне «Собиратора»

«Собиратор» — это российский благотворительный проект, который помогает людям вести более экологичный образ жизни.

В городе Краснодаре работает Собиратор КРД и Чистая среда по адресу адресу Экоцентра: г.Краснодар, ул. Одесская, 48Л.

Информационная справка. Можно увидеть информационные листки с мероприятиями подписанные «Чистая среда». «Чистая среда» — краснодарская некоммерческая организация, которая с 2017 года проводит волонтерские уборки стихийных свалок и сильно замусоренных мест в городе и лесу, на берегах рек, морей и водохранилища. А также детские спектакли для малышей и эко-уроки для школьников и студентов о раздельном сборе, переработке и движении «Ноль отходов».

12 блок - Сводить детей в экоцентр на экологические экскурсии. Записать детей в эколого-биологический центр на занятия в экологические кружки по направлениям. Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Краснодарского края «Эколого-биологический Центр» проводит мастер-классы по экологической безопасности для детей.

13 блок -Подписаться на рассылку о бережном потреблении. Это блок проводится в электронном формате и предполагает экологическое образование для детей и взрослых.

Например, известный экологический образовательный проект «Теперь так» — российский проект помогает всем желающим сделать свой образ жизни более экологичным, научиться экономить природные ресурсы и сокращать количество отходов. У проекта есть практический курс бережного потребления, который состоит из шести модулей. Курс учит, как сортировать мусор, ухаживать за домом и питомцами, устраивать вечеринки, оптимизировать гардероб, путешествовать и работать в офисе с пользой для экологии. Также есть специальные модули, посвященные маркировке на товарах и работе в заведе-

ниях общепита. Все курсы и модули состоят из рассылок, которые приходят на электронную почту. Мы видим практикоориентированную форму виртуального обучения для тех людей, кто не может позволить себе оплатить обучение, могут проходить его бесплатно. А это категория не только детей и студентов, но и педагогов образовательных учреждений различного типа.

Представлена практикоориентированная методика структурного квеста, в котором могут участвовать дети разных возрастов, студенты, учителя общеобразовательных школ, педагоги дополнительного образования и воспитания, заинтересованные в развитии экологического образования и экологической безопасности жизнедеятельности человека. Это форма предлагает видеть конкретный практический результат участия детей и взрослых в формировании восприятия экологической безопасности.

Литературы

1. Аптыкова, Г. Ш. Творческий проект «Экологический квест» // Вестник ТОГИРРО. 2018. № 3 (41). С. 64-65.

2. Бутова Е. В. Экологическая безопасность в системе национальной безопасности: проблемы современного понимания // Вопросы безопасности. 2016. № 6. С. 90-100.

3. Калинина Н. В., Егорова Д. А. Формирование экологической ответственности у младших школьников во внеурочной деятельности // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 9-2 (99). С. 121-124. 4. Карабань Е. Н., Рубцова Н. В., Ерощенко К. Ф. Проектная деятельность как форма экологического образования школьников // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2021. Т. 10. № 2 (35). С. 116-119..

5. Неустроева Е. Н., Колодезникова С. И. Экологическая тропа как средство формирования экологического воспитания и интереса к туризму младших школьников // Перспективы науки. 2018. № 12 (111). С. 253-255.

6. Сулова С. М. Экологический квест как форма образовательной деятельности // Педагогическое образование и наука. 2019. № 6. С. 24-29.

7. Степанов К. А., Топорина Д. Е., Журавлев А. Ю. Экологическая безопасность как один из аспектов национальной безопасности и ее международное регулирование // Правовая позиция. 2022. № 5 (29). С. 87-92.

8. Тимофеев, Г. А., Орлинская О. М. Экологическая безопасность в системе национальной безопасности Российской Федерации // Власть. 2017. Т. 25. № 2. С. 69-74.

9. Шаронова Е. Г. Практикоориентированные формы экологического воспитания школьников // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. 2005. № 2 (45). С. 112-116.

10. Шеншин, В. М., Коряго С. Ю. Обеспечение экологической безопасности Российской Федерации как элемент национальной безопасности // Право. Безопасность. Чрезвычайные ситуации. 2021. № 2 (51). С. 33-37.

УДК 338.48

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ В РЕГИОНАЛЬНОМ ФОРМАТЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Овчинников Юрий Дмитриевич

кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии и биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
г. Краснодар, Россия

Ovchinnikov Yuri Dmitrievich

PhD., associate professor
department of biochemistry and biomechanics and natural sciences
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Чубенко Илья Сергеевич

кандидат в мастера спорта, магистрант
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма
г. Краснодар, Россия

Chubenko Ilya Sergeevich

candidate master of sports, master's student
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Чигилейчик Лада Юрьевна,

Учитель физической культуры высшей категории
МОБУ СОШ 80 имени Д.Л. Каралаш
г. Сочи, Россия

Chigileichik Lada Yurievna

Physical education teacher of the highest category
MOBU secondary school No. 80 named after D. L. Karalash
Sochi, Russia

Аннотация. В статье представлен экологический туризм в региональном формате экологической безопасности. Показана взаимосвязь экологического туризма в его видовой классификации с другими видами туризма и экстремальным видом спорта. Выделены наиболее популярные объекты экотуризма в Краснодарском крае. Экологическая безопасность представлена по итогам экологического рейтинга лета 2023 года. Экологический туризм представляет вид деятельности человека, направленный на развитие эргономического природного пространства, комфортного для здорового образа жизни и профессиональной деятельности человека.

Abstract. *The article presents eco-tourism in the regional format of environmental safety. The relationship between ecological tourism in its species classification with other types of tourism and extreme sports is shown. The most popular ecotourism sites in the Krasnodar region have been identified. Environmental safety is presented based on the results of the environmental rating of summer 2023. Ecotourism is a type of human activity aimed at developing an ergonomic natural space that is comfortable for a healthy lifestyle and professional activity of a person.*

Ключевые слова: *экологический туризм; детский экотуризм; экотуризм в национальных парках; экологическая безопасность; эргономическая природная среда.*

Keywords: *ecotourism; children's ecotourism; ecotourism in national parks; environmental safety; ergonomic natural environment.*

Туризм в России развивается в разных формах, которые позволяют человеку развиваться физически и духовно-нравственно.

Экологический туризм получил активное развитие на территориях Алтай, Дальний Восток, Кавказ, Камчатка, Карелия, Красноярский край, Краснодарский край [2].

В главных принципах экологического туризма уже заложен формат экологической безопасности:

- ✓ способность территории к дальнейшему развитию,
- ✓ бережное отношение к природе, представление природной красоты различными формами [3].

Экотуризм в последнее время в России набирает популярность и востребованность. Экотуризм имеет потенциал развития не только для отдельных граждан, но и семейных путешествий, а также для школьников для которых важно осознание своей взаимосвязи с природной средой, заботы о ней. Развивается детский экотуризм скорее, как образовательное направление в виде эко-школ, эко-клубов и экологических лагерей, где проводятся лекции-беседы и пешие экскурсии. Следует наладить взаимодействие с общеобразовательными школами, чтобы эко-школы и эко-клубы имели не сезонный характер действия и узкую тематическую направленность, а образовывали бы образовательный сегмент экологического воспитания в природной среде с участием различных структур.

Специалисты выделяют следующую классификацию по видам и направлениям современного экотуризма (Коростелев Е. М.; Рыженков А. Я.; Середа Н. Д.; Ушко А. У.) [4, 6, 7, 9].

Экологический туризм по своей составляющей природных эргономических факторов тесно связан с другими видами туризма (табл. 1).

Таблица 1

Видовая классификация экологического туризма

Детский экотуризм	Деревенский экотуризм	Экотуризм в национальных парках
подростков, интересующихся окружающей средой и ее особенностями, и дикой природой	направлен на познание сельского хозяйства, выращивание фруктов в саду и овощей на огороде, осуществление правильного ухода за домашними животными.	рассчитан на непродолжительное пребывание в природных зонах. В это направление входит эко отдых Краснодарского края, предполагающий прогулки на особенно охраняемых территориях, где важность представляют объекты, созданные самой природой.
Взаимосвязь с экстремальным спортом	Связан с агротуризмом и этнотуризмом	Природная эргономическая среда

Проведенное исследование позволило выделить наиболее популярные объекты экотуризма в Краснодарском крае:

- 1) выставочный комплекс «Атамань»;
- 2) Кубанский хутор. Музейно-туристический комплекс «Казачий остров»;
- 3) страусиное ранчо;
- 4) агро-туристический комплекс «Покровский»;
- 5) агроусадьба «Чумацкий шлях»;
- 6) экскурсия в долину лотосов, Таманский полуостров;**
- 7) путешествие на хутор Горный;**
- 8) дольмены и водопады реки Жане;**
- 9) эко-парк Долина Сукко;
- 10) скала Зеркало в Горячем Ключе
- 11) Красная Поляна в Сочи.

Эти и другие объекты образуют своеобразные экозоны в регионе для отдыха и оздоровления [1, 7].

Следует отметить, что Краснодарский край занял 31 место в экологическом рейтинге по итогам лета 2023 года в отчете организации «Зеленый патруль».

Была проанализирована экологическая ситуация в регионах РФ за летний период 2023 года по трем критериям: природа, хозяйство и общество, которые суммируются в сводный индекс. В оценку качества попали важные направления жизнедеятельности человека: питьевая вода и питание, чистота воздуха,

а также сохранение природных территорий, лесов и водоемов. В полученном рейтинге Краснодарский край занял 31 место со сводным индексом 72 из 100 (табл. 2).

Таблица 2

Инфографика состояния экологии по регионам
по данным экологического рейтинга

Лидеры по качеству экологии сводный индекс 80		
1. Тамбовская область	2. Белгородская область	3. Республика Алтай
31. Краснодарский край (72) *	33. Республика Адыгея (72)	45. Ростовская область (68)
64. Республика Крым (64)	74. Севастополь (62)	Забайкальский край (54), Челябинская область (54) и Свердловская область (53).

*По наблюдениям экологов уровень воды в реке Кубань в сентябре резко снизился.

Нарушили экологическую обстановку в регионах пожары и в частности горение лесов на больших площадях в нескольких регионах страны (табл. 3).

Таблица 3

Инфографика пожароопасность лесов в России 2023

Горение лесов нарушило экологию регионов			
Хабаровский край	Республика Бурятия,	Амурская область	Еврейский АО
Свердловская область – пожароопасный период 2023			
500 000 га площадь леса- 330 000 га огонь	Противопожарный режим 41 регион	Лес горит 700 га	Ограничение пребывания граждан в лесах Кубани в период с 23 сентября по 13 октября

В каждом регионе введены меры противопожарной безопасности с делением на зоны. В Краснодарском крае туристы нарушают пожарную безопасность и получают штрафы, так же, как и жители края.

Экологическую обстановку в Краснодарском крае осложняют предприятия ведущие вредное производство. Например, в реку Кубань выбрасываются опилки после мебельного производства.

Отдыхающие граждане не только в городе, но и в речках оставляют пластиковую тару, больше всего пластиковых бутылок, хотя в городе появились специальные контейнеры для сбора пластиковых бутылок.

Информационная справка. Пластиковые бутылки сделаны из полиэтилен-терефталата или ПЭТ. Этот материал, в отличие от бумажных стаканчиков, можно полностью переработать. Вторичный пластик уже используют в строительстве, производстве мебели, текстиля. Обратим внимание, что использование пластиковых бутылок запрещено в Австрии, Австралии, Китае, Ирландии. Например, собранные батарейки превращают в соли, железо и графит. Экологическая безопасность как всеобъемлющее понятие для граждан регионов еще не осознается ими в полной мере. Образование эргономического природного пространства на определенных территориальных расстояниях от одного метра до нескольких сотен километров показывает потребителю уровень экологической безопасности для отдельной личности [5]. Ибо эргономическое пространство трактуется как полезное пространство для жизнедеятельности человека [8]. Экологический туризм представляет вид деятельности человека, направленный на развитие эргономического природного пространства, комфортного для здорового образа жизни и профессиональной деятельности человека.

Литература

1. Барашок И. В., Деркачева Л. Н. Концепт этно-экологического туризма в российской практике // *Сервис в России и за рубежом*. 2022. Т. 16. № 5 (102). С. 48-55.
2. Ветрова Ю. В. Экологический туризм на территории Ленинградской области (на примере ООПТ «Природный парк «Вепский лес») // *Метеорологический вестник*. 2010. Т. 3. № 3. С. 74-79.
3. Ключанова, Л. Г. Экологический туризм на особо охраняемых природных территориях: рекреационная деятельность и Охрана окружающей среды / Л. Г. Ключанова // *Закон*. – 2023. – № 10. – С. 59-67. – DOI 10.37239/0869-4400-2023-20-10-59-67. – EDN AESSLW.
4. Коростелев Е. М. Экологический туризм в контексте реализации национального проекта «Экология»: новые импульсы развития // *Профессорский журнал. Серия: Рекреация и туризм*. 2020. № 2(6). С. 3-9.
5. Овчинников Ю. Д., Тон Я. В. Новые подходы оздоровления молодежи: спортивные сооружения в зеленой зоне // *Экономические и гуманитарные исследования регионов*. 2022. № 6. С. 46-51.
6. Рыженков А. Я. О тенденциях и перспективах развития в России экологического туризма как элемента «зеленой» экономики // *Юридический вестник Кубанского государственного университета*. 2021. № 4. С. 38-45.
7. Середа Н. Д. Организация экологического туризма в современных условиях // *География и туризм*. 2021. № 2. С. 81-89.

8. Талантбекова Н. Э. Развитие экологического туризма в Кыргызской Республике и его значение при переходе к зеленой экономике // Креативная экономика. 2021. Т. 15. № 9. С. 3661-3670.

9. Ушхо А. У. Экологический туризм как аспект устойчивого развития территорий // Вестник науки Адыгейского республиканского института гуманитарных исследований имени Т. М. Керашева. 2020. № 23 (47). С. 126-129.

Научное издание

Сетевое издание «Автономия личности»
по материалам V Международной научно-практической конференции
«»

«БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ»
№ 2 (32) 2024

В авторской редакции

Подписано к изданию 04.03.2024 г.
Объем 9,1 печ. л.

Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Автономия личности»

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Автономия личности» – www.avtonomialichnosti.ru
e-mail: info.mabiv@mail.ru