



# АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

Сетевое издание

№ 3 (26) 2021

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

*THE AUTONOMY  
OF PERSONALITY*

ISSN 2413-6409



**КАДЕМИЯ  
МАБИБ**

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



# АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

Сетевое издание  
№ 3 (26) 2021

Издается с 2012 года

**Свидетельство Роскомнадзора:**

ЭЛ № ФС77 – 51883

ISSN 2413-6409

**Учредитель и издатель**

Межрегиональная Академия безопасности и выживания

**Адрес редакции:**

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

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

E-mail: info@mabiv.ru

**Редакция журнала:**

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

**Редакционная коллегия:**

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

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

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

Размещение в Интернет 28.10.2021 г.

Сетевое издание «Автономия личности» составлено по материалам IV Международной научно-практической конференции «СОЦИАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: ИНИЦИАТИВЫ, ПРАКТИКИ, ТЕХНОЛОГИИ» (10 октября 2021 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», 2021  
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2021

**СОДЕРЖАНИЕ****ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

<b>Еремин Р. В.</b> ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИ ПРЕВЫШЕНИИ ПОЛНОМОЧИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ	6
<b>Алдошин А. В.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ	11
<b>Казачкова Е. Н., Горбачева О. А.</b> ОЦЕНКА СИСТЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	18
<b>Подрезов И. Н.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ СОТРУДНИКОВ ПАТРУЛЬНО-ПОСТОВОЙ СЛУЖБЫ ПОЛИЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ ПРИ СИЛОВОМ ЗАДЕРЖАНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ	27
<b>Тихонович М. И., Савчук Н. А.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВЫСТРЕЛА НА ЗАНЯТИИ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	31
<b>Вишняков С. В., Пырчев С. В.</b> СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ОРГАНАХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	38
<b>Губенков А. О.</b> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ	46
<b>Иноземцев С. В.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ НОВЕЙШИХ ИННОВАЦИОННЫХ РАЗРАБОТОК	54
<b>Гуняев Е. В.</b> ОСОБЕННОСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ПРЕСЕЧЕНИИ НЕСОГЛАСОВАННЫХ ПУБЛИЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	60
<b>Пахомов В. И.</b> ПРОБЛЕМА ЗАВИСИМОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ, ВИДЫ И ПРИЧИНЫ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ. РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ	66

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ**

<b>Баркалов С. Н., Дурнев А. И.</b> НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ДЕЙСТВИЯМ В УСЛОВИЯХ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ	80
---	----

<b>Козявина К. С., Еремин Р. В.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ С ПРИМЕНЕНИЕМ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ	88
<b>Герасимов И. В.</b> ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СБОРНОЙ КОМАНДЕ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ	94
<b>Харлашин Д. А., Горбачева О. А., Фролов Д. А.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ ОРЛОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И. С. ТУРГЕНЕВА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ	99
<b>Струганов С. М., Никитин Ю. П., Егошин И. В.</b> МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕВЕНЦИИ НАРКОТИЗМА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	104
<b>Федин П. Е., Махов С. Ю.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА	110
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА</b>	
<b>Кузнецов М. Б.</b> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ПЕРИОД КАНИКУЛЯРНЫХ ОТПУСКОВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	115
<b>Белашова И. С., Еремин Р. В.</b> ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	122
<b>Казачкова Е. Н., Горбачева О. А.</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕГИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ» В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОГО И ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ	127
<b>Сорокина Е. В., Догадина М. Ю.</b> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ НА ПРИМЕРЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ	135
<b>Иванов А. В., Топчи Л. А., Кудрявцева Е. С.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ	144
<b>Моськин С. А.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	150
<b>Панферов Р. Г.</b> ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА КУРСАНТОВ ВУЗОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	157
<b>Гончарова Н. В.</b> ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ВУЗА	162

---

<b>Шагарова Ю. А., Махов С. Ю.</b> ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ США	168
<b>Буянов И. В., Карагодина А. М.</b> ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	174
<b>Струганов С. М., Якушев Э. В., Галкина А. А.</b> ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ И ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ	180
<b>Губанов Э. В.</b> ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	187
<b>Носов С. А.</b> РАЗВИТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ	192
<b>Морозов В. А.</b> РОЛЬ РУКОВОДИТЕЛЯ ТЫЛОВОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	199

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ****ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИ ПРЕВЫШЕНИИ ПОЛНОМОЧИЙ,  
СВЯЗАННЫХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ,  
СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ****LIABILITY OF POLICE OFFICERS FOR EXCEEDING THEIR POWERS RELATED  
TO THE USE OF PHYSICAL FORCE, SPECIAL MEANS AND FIREARMS**

*Еремин Роман Владимирович*

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

*Eremin Roman Vladimirovich*

*lecturer*

*department of physical culture and sport*

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В данной научной статье дана оценка проблеме превышения полномочий сотрудниками полиции при применении физической силы, огнестрельного оружия и специальных средств, проведен анализ законодательных актов и судебной практики в целях изучения норм уголовного права, связанных с незаконным применением мер физического воздействия. В данной статье отражены одни из основных проблем уголовной ответственности сотрудников, вышедших за рамки закона при применении того или иного средства физического воздействия, а так же ситуаций соответствия внешней обстановки и степени опасности типу и характеру применяемых мер воздействия.

**Abstract.** This scientific article assesses the problem of abuse of authority by police officers when using physical force, firearms and special means, analyzes legislative acts and judicial practice in order to study the norms of criminal law related to the illegal use of physical measures. This article reflects one of the main problems of criminal liability of employees who have gone beyond the law when using a particular means of physical influence, as well as situations of compliance with the external situation and the degree of danger to the type and nature of the applied measures of influence.

**Keywords:** criminal liability, law, police, legislation.

**Ключевые слова:** уголовная ответственность, право, полиция, законодательство.

Полиция, как орган исполнительной власти, осуществляющий функции по обеспечению правопорядка и защите граждан и общества от противоправных посягательств, издавна наделена властными полномочиями для реализации задач по обеспечению внутреннего порядка в государстве.

Среди данных полномочий выделяются исключительные, которые связаны с применением мер силового воздействия в процессе обеспечения общественного порядка и безопасности в целях предупреждения и пресечения правонарушений и преступлений, привлечения к ответственности и восстановления нарушенных прав.

Действующее законодательство устанавливает право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия для реализации полномочий полиции. В силу исключительности данных мер федеральный закон «О полиции» регулирует данную сферу общественных отношений, устанавливая порядок, основания, запреты и ограничения, связанные с их применением.

Обусловлено это, в первую очередь демократическими принципами нашего государства, что подразумевает особое уделение внимания защите и охране прав и свобод каждого человека. Право на жизнь и здоровье являются важнейшим естественным правом каждого гражданина нашей страны. Любое физическое воздействие на человека нарушает данное право, что привлекает еще больший интерес к данной проблеме.

Для регламентации использования такого рода мер выработан перечень оснований применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Кроме того, федеральным законом «О полиции» в статье 21 отражены виды и типы специальных средств. Среди них выделяются: палки специальные, специальные газовые средства, средства ограничения подвижности, специальные окрашивающие и маркирующие средства, электрошоковые и светошоковые устройства, служебные животные, средства принудительной остановки транспортных средств и другие. Определены границы возможностей применения для каждого из типа специальных средств [1].

Правительством посредством издания подзаконных актов (Постановление Правительства от 15.10.2001 года № 731, Распоряжение Правительства от 14.06.2006 года №992-р) более подробно описаны типы специальных средств, применяемых органами внутренних дел. В частности, к светошоковым устройствам относят лазерный фонарь «Поток», лазерный комплекс «Паук», система подавления групповых сопротивлений «Осьминог» [2].

На вооружение органов внутренних дел (далее – ОВД) поступают специальные средства, которые проходят сертификацию и разработаны в соответствии с принципом гуманизма, и минимизации последствий причинения вреда здоровью человека.

Приказом Министерства внутренних дел (далее – МВД) № 450 утверждено наставление по организации физической подготовки в ОВД, в котором закреплён перечень боевых приемов борьбы, способы их выполнения. Данный перечень приемов также выработан с учетом направленности на минимизацию последствий для здоровья человека [3].

Таким образом, использование исключительных мер находит отражение в законе, однако каждый случай применения того или иного средства воздействия уникален, и не может быть строго регламентирован. Отступление от закона в данном случае сопровождается привлечением к тому или иному виду ответственности.

Во-первых, сотрудник полиции, неправоммерно применивший специальные средства, огнестрельное оружие или физическую силу, будет привлечен к дисциплинарной ответственности и подвергнется дисциплинарному взысканию вплоть до увольнения со службы.

Во-вторых, в случае, если в результате незаконного применения мер воздействия на гражданина последнему будут нанесены какие-либо увечья, причинен вред

здоровью, то сотрудник может быть подвергнут гражданской ответственности и на него может быть возложена обязанность по возмещению убытков, связанных с лечением и тому подобное.

Однако наибольший интерес с точки зрения анализируемой проблемы является уголовная ответственность сотрудников, вышедших за рамки закона при применении того или иного средства физического воздействия.

Если в действиях сотрудника ОВД наблюдаются нарушения действующего законодательства, то он может быть привлечен к уголовной ответственности при наличии признаков преступлений предусмотренных ч. 1 или ч. 2 ст. 108, ч.1 или ч. 2 ст. 114 ч. 3 ст.286, ч. 2 ст. 302 Уголовного кодекса Российской Федерации (далее - УК РФ).

Возможны ситуации, когда сотрудник полиции руководствуется всеми нормами главы 5 Федерального закона «О полиции», однако, в конечном счете, подвергается уголовному наказанию. Это напрямую связано с принципом соответствия внешней обстановки и степени опасности типу и характеру применяемых мер воздействия.

Так, по приговору Зеленоградского районного суда г. Москвы от 30 марта 2015 года Н. был осужден по пункту «а» части 3 статьи 286 УК РФ. Гражданин Н., являясь сотрудником ДПС ГИБДД, направился по сообщению оперативного дежурного о вскрытии банкомата к отделению ОАО «Сбербанк России», где находились Л. И. Э., которые, по требованию Н. легли на пол. После этого Н. подошел к С. С целью применения специального средства сковывания движения и нанес два удара в область головы в нарушение ст. 19 Федерального закона № 3 по лицу, не оказывающему сопротивление. В результате гр. С. получил телесные повреждения, классифицируемые как легкий вред здоровью.

Судом первой инстанции гр. Н. был привлечен к уголовной ответственности по пункту «а» ч. 3 ст. 286 УК РФ. Однако в дальнейшем при пересмотре дела суд пришел к выводу о том, что внешняя обстановка представляла угрозу для жизни и здоровья гр. Н. и приговор был отменен.

Анализируя данное дело, можно прийти к выводу, что внешние условия играют огромную роль. При иных обстоятельствах решение суда первой инстанции могло быть оставлено без изменений.

В данной ситуации сотрудник Н. действовал в одиночку, что усложняет процесс доказывания невиновности, в связи с чем, как полагается, в случаях, когда сотрудник несет службу в одиночку, в обязательном порядке снабжать его нагрудным средством видеофиксации. Это в значительной мере повысит возможность объективной оценки действий сотрудника при применении мер физического воздействия.

В случае, когда в процессе задержания лица, совершившего общественно опасное деяние, содержащее признаки тяжкого или особо тяжкого преступления, последнему причиняется тяжкий или средней тяжести вред здоровью, действия сотрудника подлежат квалификации по ч. 2 ст. 114 УК РФ, а в случае причинения смерти лица, его действия квалифицируются по ч. 2 ст. 108 УК РФ. Данные положения напрямую вытекают из уголовного закона.

Приказом МВД России от 12.01.2009 года № 13 утвержден порядок снабжения, хранения, учета, выдачи и приема, а также обеспечения сохранности вооружения



и боеприпасов в ОВД. Нарушение данного ведомственного акта влечет в отдельных случаях также уголовную ответственность.

Так, согласно приговору Чернышевского районного суда Забайкальского края от 23 июля 2019 года по делу № 22-592-2020 гр. Б. был осужден по ч. 3 ст. 286 УК РФ. Гр. Б. являлся врио начальника Забайкальского ЛУ МВД России на транспорте, не имея права на постоянное ношение боевого оружия, в выходной день явился в ДЧ Мого-чинского ЛОП МВД России на транспорте дал незаконный приказ о выдаче ему закрепленного за ним боевого оружия ПП-91 «Кедр» и боеприпасов, после чего совместно с товарищами направились в отдаленный район края, чтобы пострелять из указанного выше оружия. В результате гр. Б. осуществил несколько выстрелов, одна из пуль попала в район плеча потерпевшего №1, что повлекло причинение легкого вреда его здоровью. После этого гр. Б. не доложил рапортом руководителю о применении огнестрельного оружия и не обеспечил своевременное оказание медицинской помощи потерпевшему.

В части 2 статьи 302 УК РФ также отражено общественно-опасное деяние, которое может быть сопряжено с незаконным применением физической силы или иных мер физического воздействия. Если быть точнее, то речь идет о применении насилия в целях принуждения к даче показаний участника уголовного процесса. Так согласно приговору Верховного суда Карачаево-Черкесской Республики от 29 января 2013 года по делу №30-АПУ13-6 гр. А., являясь старшим следователем, совершил принуждение свидетеля к даче показаний путем применения угроз, сопряженных с насилием. Гражданин А. в процессе допроса после применения угроз вывел потерпевшего А1. В другой кабинет (№30), где, применяя физическую силу принуждал к даче показаний [6].

По данным Следственного комитета России за период с 2010-2019 гг. случаи превышения полномочий российскими полицейскими возросли на 40% по сравнению с периодом 2000-2010 гг. Немалую долю при этом занимает превышение полномочий при применении мер физического воздействия на граждан [7, С. 217].

В этой связи, на наш взгляд, необходимо разработать систему теоретических и практических занятий, в том числе, во взаимодействии с ведомственными образовательными организациями, привлекая при этом практических работников органов к занятиям направленных на повышения уровня законности использования физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками ОВД.

### Литература

1. Сильников А. М. *Виды специальных средств, состоящих на вооружении ОВД, и их классификация* // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. № 3 (51). С. 66-70.
2. Рузаева Д. В. *Проблема превышения полномочий сотрудниками полиции при применении физической силы, специальных средств и оружия* // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 9 (37). С. 216-219.
3. Савчук Н. А. *Проблемы подготовки сотрудников ОВД к применению огнестрельного оружия в реальных условиях* // Наука и практика. 2015. № 2 (63). С. 165-168.

### References

1. *Sil'nikov A. M. Vidy spetsial'nykh sredstv, sostoyashchikh na vooruzhenii OVD, i ikh klassifikatsiya [Types of special means in service with the ATS, and their classification]. Vestnik Sankt–Peterburgskogo universiteta MVD Rossii - Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2011, no. 3 (51), pp. 66-70.*
2. *Ruzaeva D. V. Problema prevysheniya polnomochiy sotrudnikami politsii pri primenении fizicheskoy sily, spetsial'nykh sredstv i oruzhiya [The problem of abuse of authority by police officers when using physical force, special means and weapons]. Skif. Voprosy studencheskoy nauki - Skif. Questions of student science, 2019, no. 9 (37), pp. 216-219.*
3. *Savchuk N. A. Problemy podgotovki sotrudnikov OVD k primeneniyu ognestrel'-nogo oruzhiya v real'nykh usloviyakh [Problems of training police officers to use firearms in real conditions]. Nauka i praktika - Science and practice, 2015, no. 2 (63), pp. 165-168.*

УДК 796.011.3

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ  
К ВЫПОЛНЕНИЮ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ  
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF TRAINING CADETS  
OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA  
TO PERFORM OPERATIONAL AND SERVICE TASKS IN EXTREME SITUATIONS**

**Алдошин Андрей Витальевич**

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

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

**Aldoshin Andrey Vitalievich**

*Ph. D., associate professor  
department of physical training and sports*

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

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются условия и обстоятельства, оказывающие на сотрудников полиции сильное психологическое воздействие. Описываются классификация и особенности экстремальных ситуаций и наиболее эффективные способы подготовки к действиям в данных ситуациях.

**Abstract.** This article examines the conditions and circumstances that have a strong psychological impact on police officers. The classification and features of extreme situations and the most effective ways of preparing for actions in these situations are described.

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, оперативно-служебные задачи, экстремальная ситуация, психологическая подготовка, психические нагрузки, эффективность действий, сотрудники полиции.

**Keywords:** professional training, operational and service tasks, extreme situation, psychological training, mental stress, effectiveness of actions, police officers.

В условиях сложной криминогенной обстановки чрезвычайно важное значение для решения задач по обеспечению правопорядка и общественной безопасности имеет высокий уровень подготовленности сотрудников правоохранительных органов для эффективных действий в экстремальных ситуациях.

Профессиональная подготовка сотрудника полиции является решающим фактором качества правоохранительной деятельности, обеспечения законности при охране общественного порядка и борьбы с преступностью. И поэтому одна из первоочередных задач образовательных организаций Министерства внутренних дел (далее – МВД) России является качественная подготовка выпускников к выполнению оперативно-служебных задач [1, с. 1].

С точки зрения профессиональной служебной и физической подготовки буду-

щий специалист в области правопорядка должен в совершенстве знать правовые основания, условия законности и обоснованности применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [2, с. 59].

Под экстремальными ситуациями подразумеваются такие условия обстановки, которые изначально предусматривают реальную угрозу для здоровья и жизни сотрудника полиции. Такие условия характерны при резком обострении оперативной обстановки, вызванной действиями вооруженных и других особо опасных преступников, а также создаются при массовых беспорядках.

Экстремальные ситуации, условия, обстоятельства оказывают на сотрудников полиции, сильное психологическое воздействие. Они создают большие сложности в решении профессиональных задач, сказываются на успешности действий, требуют от сотрудников психологической устойчивости, особой подготовленности и умения действовать при таких условиях.

Психологическая подготовка сотрудников в экстремальных ситуациях должна представлять собой совокупность действий, предназначенных для поддержания психологической стабильности, развития психической устойчивости и способности осознанно и эффективно действовать в экстремальных ситуациях для успешного выполнения оперативно-служебных задач [3, с. 197].

Особенность экстремальных ситуаций выражается, в первую очередь, влиянием стрессовых факторов, которые соответственно отрицательно воздействуют на психику сотрудников правоохранительных органов. Для определения направлений и способов действий в плане психологической подготовки личного состава необходимо определить сущность и характер основных стрессовых факторов.

Они имеют большую разновидность и поэтому необходимо их классифицировать. Исходя из функций стрессовые факторы делятся на:

- социальные факторы: угроза для жизни и здоровья (боязнь быть убитым или раненым), изолированность и одиночество, интенсивные и продолжительные усилия, напряженность обстановки, неравное соотношение сил, ограниченное время, неуверенность, отсутствие информации, неопределенность и т. д.;

- физические факторы: холод, жара, огонь, дым, дождь, шум, вибрации, свет, темнота, тишина, незнакомые люди, высота, хаос, усталость, действие токсичных газов, боль, стрельба и т. д.

Познание этих основных факторов в условиях экстремальной ситуации, позволит сотруднику определить более полную картину сложившейся обстановки, а также обозначить направления его действий по укреплению психологической устойчивости и устранению возможных отрицательных воздействий на психику.

Вышеизложенные факторы накладывают различного рода психическую нагрузку, которые при определенных условиях могут вызвать различные психические нарушения, в зависимости от биологических особенностей и воспитания сотрудника.

Можно идентифицировать следующие психические нагрузки:

- вызванные применением огнестрельного оружия, специальных средств и боевых приемов борьбы;

- установленные условиями и обстановкой района проведения специальной операции;

- в соответствии с формой, этапами и продолжительностью экстремальной ситуации;
- вызванные внезапностью действий преступника.

По первому типу психических нагрузок необходимо отметить, что применение преступниками оружия, взрывчатых веществ, которые своими визуальными эффектами вызывают и наносят сильные расстройства нервной системы.

Нагрузки усиливаются в случае, если сотрудник полиции не знаком с оружием и взрывчатыми устройствами, применяемыми преступниками и, соответственно, не знают, как эффективно действовать против них.

При отсутствии соответствующей подготовленности, психологические нагрузки воздействуют на сотрудника, при этом он не в полной мере проявляет профессиональные навыки и технический потенциал, что соответственно приводит к снижению функциональной эффективности и безопасности.

Поэтому для противостояния данному типу психических нагрузок необходима адекватная подготовка с проведением следующих мероприятий:

- развитие уверенности в своих силах по правомерному применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия;
- использование самых эффективных боевых приемов борьбы согласно сложившейся ситуации;
- проведение систематических тренировок в процессе профессиональной служебной и физической подготовки, в условиях приближенных к реальным (ситуационная стрельба, шум, холод, жара, дождь, снегопад и т. д.);
- интенсивное использование тренажеров, стимуляторов и других технических средств имитации;
- получение точной оперативной информации о преступниках и их возможностях (действиях).

Профессорско-преподавательский состав образовательных организаций МВД России в своей педагогической и воспитательной деятельности должен неизменно обучать курсантов по принципу великого русского полководца А. В. Суворова «Тяжело в учении — легко в походе! Легко в учении — тяжело в походе!», и достигать данного результата посредством игрового метода, то есть постановки курсантов в ситуации, требующие быстроты действий, решительности, взаимопомощи, самостоятельного применения соответствующих знаний и умений.

Возникающая конфронтация с суровой реальностью экстремальной ситуации становится тяжелым испытанием для сотрудника, в особенности его моральной стойкости, самообладания, принятию решения о принесении различных жертвований с целью достичь победы. И чем эта конфронтация жестче, тем самым психическая подготовка сотрудника в данных условиях приобретает свою наивысшую значимость.

Поэтому для моделирования экстремальной ситуации, ее репродукции в условиях профессиональной служебной и физической подготовки необходимо создать и максимально использовать учебные специализированные полигоны, предназначенные для подготовки курсантов и слушателей в условиях соответствующих психи-

ческих и физических нагрузок [4, с. 107].

Моделирование обстановки экстремальной ситуации предполагает:

- обозначение присутствия вооруженных преступников в виде чучел (мишеней) с оружием, присутствие лиц имитирующих действия преступников;
- материализация некоторых факторов психической и физической нагрузки (дым, шум, стрельба, вибрации огонь, ожидание, изоляция и т. д.);
- влияние физических усилий (неблагоприятная погода, марш-броски на большие расстояния и т. д.);
- обозначение некоторых опасностей и условных рисков (разрушенные здания, пожары, препятствия, аварии, технические неисправности оружия и средств связи и т. д.);
- создание напряженных ситуаций в составе действующей группы (условное обозначение раненого, отдавание противоречивых приказов, безосновательных миссий и т. д.);
- наблюдение и диагностирование, по этапам, морального состояния, психической устойчивости и принятия, соответствующих мер психологической поддержки.

В рамках психологической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях необходимо учесть нагрузки, которым подвергнут сотрудник на различных этапах и периодах экстремальной ситуации. Таким образом, практика показывает, что самые трудные моменты в психологическом плане, возникают тотчас с наступлением начального этапа и финальной части экстремальной ситуации.

В начальной фазе степень нервного напряжения и психической интенсивности достигает максимального предела, благодаря риску и боязни неизвестности. В этих условиях, инстинкт самосохранения превалирует над разумом и может выражаться у некоторых сотрудников различными формами, выходя из-под контроля сознания. По мере развертывания действий, сотрудник обретают опыт и привыкают к окружающей обстановке, а воздействие стрессовых факторов уменьшается.

К концу экстремальной ситуации вновь возрастает психическая напряженность и влияния дестабилизирующих факторов, поскольку имеет место эффект усталости, накопление различных продолжительных нагрузок, желания расслабиться и отдохнуть. Также на этом этапе сотрудник опасается за свое здоровье и жизнь, осторожность может выйти за обычные пределы, отразившись отрицательно на уровне физической подготовленности сотрудника.

Конфронтация с суровой реальностью экстремальной ситуации является также и проблемой времени. Чем дольше длиться экстремальная ситуация, тем больше увеличиваются психические и физические нагрузки [5, с. 54].

В рамках занятий по физической подготовке на учебных специализированных полигонах, все вышеперечисленные моменты и специфические ситуации должны быть созданы, воспроизведены, анализированы и проверены в систематизированном порядке.

Действия преступников могут застать врасплох сотрудников полиции, в случае, когда они агрессивны и дерзки или же преступники применяют такие приемы и средства, которые ранее не были известны.

Внезапность вызывает большое психическое напряжение и в случае опасности

может генерировать различного рода выходов, импульсивные и хаотичные действия, отклонения от функций мышления, дезорганизации системы восприятия информации.

Внезапность также может быть вызвана техническими средствами. Она возникает вследствие применения преступниками новых видов оружия, взрывчатых устройств, которые находят противоположную сторону неподготовленной и лишенной противодействия, создавая тем самым миф о непобедимости и всесильности преступников.

Поэтому в ходе занятий по физической подготовке и учений курсанты должны решать ситуационные задачи с различными компонентами неожиданности и внезапности, введение по ходу различные непредвиденные вводные, быть приученными к необычному, решать жизненные практические проблемы, делая их более предприимчивыми и разбирающимися, другими словами – люди действия.

Любое вмешательство в психологической области человека преследует оптимизацию приспособленного потенциала психических структур, в то время, когда внутри его возникает тенденция дезорганизации, исходя из внутренних или внешних мотивов индивидуума. Данное вмешательство в первую очередь имеет профилактическое значение.

Процесс психологической подготовки курсантов к деятельности в экстремальных ситуациях предполагает проведение занятий согласно рабочей программы, со стабильной интенсивностью физических и психических нагрузок, с обусловленным временным интервалом, с определенной степенью повторяемости движений, на специализированных полигонах с соответствующим оснащением и оборудованием [6, с. 150]. Но со временем и приобретением необходимого багажа теоретических знаний, физических способностей и практического опыта, необходимо включить в учебный процесс следующие элементы: увеличение ритма деятельности; сокращения срока выполнения задач в условиях нехватки информации; сильное и дерзкое противостояние условного противника; введение в ходе ситуационных упражнений непредвиденных обстоятельств и препятствий, некоторых неожиданных затруднений, вызванные человеческими и техническими потерями; постановка задач, которые предвидят выбор одного из многих вариантов решения; создание ситуаций, которые вели бы к частичному провалу успешного выполнения задачи; постановка задач и создание ситуаций, в которых курсанты действовали самостоятельно, а в некоторых моментах были временно изолированы.

Применяя целенаправленно данные способы психологической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России можно с уверенностью утверждать, что будущий офицер полиции никогда не дрогнет перед преступными элементами, а с полной решимостью вступит с ними в беспощадный бой, умело поведя за собой своих подчиненных для поддержания законности и правопорядка.

### Литература

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

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

3. Моськин С. А. Психологическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. 1. Иркутск : Восточно-сибирский институт МВД России, 2016. С. 197-200.

4. Калашников А. Ф., Моськин С. А. Формирование готовности сотрудников ГИБДД к выполнению профессиональных действий в необычных условиях и ситуациях средствами физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 107-111.

5. Губанов Э.В. Структура и содержание готовности сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных обязанностей // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск : Восточно-сибирский институт МВД России, 2020. С. 54-57.

6. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Системный подход в организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов международной научно-практической конференции. Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД России, 2017. С. 150-153.

## References

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

2. Gerasimov I. V. [Legal grounds, conditions of legality and validity of the use of physical force by police officers]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy pod-gotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey* [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. *Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ.*, 2017, pp. 59-64. (In Russia).

3. Mos'kin S. A. [Psychological training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia during physical training classes]. *Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushate-ley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv : materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2 t. T. 1.* [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Materials of the International scientific and practical Conference. In 2 v. Vol. 1]. *Irkutsk, VSI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ.*, 2016, pp. 197-200. (In Russia).



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

5. Gubanov E. V. [Structure and content of readiness of employees of internal affairs bodies to perform official duties]. *Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Sbornik statey Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of articles of the All-Russian scientific and practical conference]*. Irkutsk, VSI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2020, pp. 54-57. (In Russia).

6. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. [System approach in the organization of physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noy deyatel'nosti: sovremennyye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii : sbornik materialov mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport in professional activity: modern trends and educational technologies: a collection of materials of the International scientific and practical conference]*. Khabarovsk, DVUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2017, pp. 150-153. (In Russia).

**ОЦЕНКА СИСТЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ  
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**EVALUATION OF THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT  
BASED ON THE ANALYSIS OF THE IMPLEMENTATION OF THE STATE PROGRAM  
OF THE OREL REGION «DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS»**

**Казачкова Елена Николаевна**

*магистрант*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Kazachkova Elena Nikolaevna**

*undergraduate*

*Orel State University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Горбачева Ольга Александровна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Gorbacheva Olga Alexandrovna**

*Ph. D., associate professor*

*department of theory and methodology physical culture and sports*

*Orel State University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье представлен анализ развития физической культуры и спорта в Орловской области. Рассматривается проблема развития доступности спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг для населения, развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта, реализацию комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни, а также раз-работки предложений по дальнейшей реализации государственной программы.

**Abstract.** The article presents an analysis of the development of physical culture and sports in the Orel region. The problem of the development of accessibility of sports and physical culture and health services for the population, the development of infrastructure in the field of physical culture and sports, the implementation of a set of measures to promote physical culture and sports as the most important component of a healthy lifestyle, as well as proposals for the further implementation of the state program are developed.

**Ключевые слова:** система, развития физической культуры и спорта, реализация государственной программы, мероприятия, Орловская область.

**Keywords:** system, development of physical culture and sports, implementation of the state program, events, Oryol region.

Государственная программа Орловской области «Развитие физической культуры и спорта» утверждена постановлением Правительства Орловской области от 31

октября 2016 года № 427 (далее – Государственная программа).

Действующая редакция Государственной программы:

– на начало реализации – постановление Правительства Орловской области от 22 августа 2018 года № 351 «О внесении изменения в постановление Правительства Орловской области от 31 октября 2016 года № 427 «Об утверждении государственной программы Орловской области «Развитие физической культуры и спорта»;

– на окончание реализации – постановление Правительства Орловской области от 30 декабря 2020 года № 852 «О внесении изменения в постановление Правительства Орловской области от 31 октября 2016 года № 427 «Об утверждении государственной программы Орловской области «Развитие физической культуры и спорта» [1].

В 2020 году в Государственную программу вносились изменения, корректирующие объемы финансирования, состав мероприятий и плановые значения целевых индикаторов.

На основании анализа использования бюджетных ассигнований областного бюджета и иных средств на реализацию государственной программы получены следующие результаты:

– в 2020 году на реализацию мероприятий государственной программы профинансировано 662 148,9 тыс. рублей (табл. 1, 2);

– на реализацию подпрограммы 1 израсходовано 266 231,8 тыс. рублей, подпрограммы 2 – 395 917,1 тыс. рублей;

– финансирование областного бюджета составило 421 104,4 тыс. рублей, федерального бюджета -240 524,6 тыс. рублей, муниципальных бюджет – 520,0 тыс. рублей.

Таблица 1

Реализация мероприятий государственной программы

	План Госпрограмма В окончательно й редакции 2020 года	Закон об областном бюджете в окончательно й редакции 2020 года	Фактически профинансиро -вано	Уровень финансирова -ния %	Степень соответствия запланирован -ному уровню затрат
1	2	3	4	5	6
ИТОГО по госпрограмме	687 136,3	687 136,3	662 148,9	96,4	0,96
Всего ОБ	424 513,3	424 513,3	421 104,4	X	X
областной бюджет 2020 года	424 513,3	424 513,3	421 104,4	99,2	0,99
кредиторская задолженность 2020 г.	X	0	0	X	X
Софинансирова -ние субсидии из фб 2020г	X	261 174,4	240 524,6	X	X

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5	6
Всего ФБ	261 174,4	261 174,4	240 524,6	X	X
федеральный бюджет 2019 года	261 174,4	261 174,4	240 524,6	92,1	-
возврат остатков федерального бюджета 2020 г.	X	0	0	X	X
бюджеты муниципальных образований и городских округов	1 448,6	X	520,0	35,9	-
государственные внебюджетные фонды	0,0	X	0,0	0,0	-
внебюджетные источники	0,0	X	0,0	0,0	-

Структура расходов областного бюджета на реализацию государственной программы «Развитие физической культуры и спорта», в 2019 году включает следующие мероприятия:

- развитие учреждений физической культуры и спорта (82 365,5 тыс. рублей);
- организацию, проведение, участие в соревнованиях различного уровня (2 913,9 рублей);
- развитие спортивной инфраструктуры (11 969,1 тыс. рублей);
- закупка и монтаж спортивно-технологического оборудования для создания малых спортивных площадок Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее ВФСК ГТО) (15 656,8 тыс. рублей);
- единовременное денежное вознаграждение спортсменам Орловской области – победителям и призерам международных соревнований, и их тренерам (613 100 рублей).

Увеличение расходов бюджета на реализацию программы произошло в части мероприятий по развитию спортивной инфраструктуры и привлечения средств федерального бюджета [1, 3, 5].

На основании анализа государственной программы Орловской области можно выделить основные параметры реализации государственной программы, достигнутых за период реализации:

- в 2020 году было запланировано к реализации 25 мероприятий, выполнено в полном объеме - 24, частично- 1.

Таблица 2

## Основные параметры реализации государственной программы

Государственная программа	Количество мероприятий за 2020 год	Выполнены		Не выполнены	Степень реализации мероприятий	Уровень выполнения Плана реализации
		в полном объеме	частично			
1	2	3	4	5	6	7
Государственная программа	25	24	1	0	1	105,8
в том числе:						
Подпрограмма 1	7	6	1	0	1	105,6
Подпрограмма 2	19	19	0	0	1	106,0

Одним из основных показателей государственной программы Орловской области является доля населения Орловской области, систематически занимающихся физической культурой и спортом. В Орловской области в 2020 году физической культурой и спортом систематически занимались более 40,5 % от общей численности населения (от 3 до 79 лет). Данный показатель характеризует доступность спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг для населения, развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта, реализацию комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни. В 2019 году он составлял 30,0 %, в 2018 году 24,6 %.

Одним из основных целевых показателей Государственной программы, характеризующих доступность спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг для населения, развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта, реализацию комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни, является «Доля населения Орловской области, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общей численности населения Орловской области в возрасте от 3 до 79 лет». В период с 2018 года показатель имеет устойчивую тенденцию к росту. Так, в 2018 году его значение составило 30,4 %; в 2019 году – 37,3 %, в 2020 году – 40,5 % (плановое значение показателя Государственной программы в 2020 году – 39,8 %).

Достижение целевого показателя Государственной программы «Доля занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, в общем количестве занимающихся на этапе спортивного совершенствования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку» является одним из критериев для предоставления субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на оказание адресной финансовой поддержки спортивным организациям, осуществляющим подготовку спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации. Так, 2018 году значение показателя составило - 14,2 %. В 2019 году достигнуто значение в – 24,5%, в 2020 году 34,3% [1].

Доля организаций, оказывающих услуги по спортивной подготовке в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в общем количестве организаций в сфере физической культуры и спорта, в том числе для лиц с ограни-

ченными возможностями здоровья и инвалидов в 2019 году составила 100 %.

Показатель «Доля детей и молодежи (возраст 3-29 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом», при плановом значении показателя на 2020 год - 71 % фактически составил 73,5 %.

Показатель «Доля граждан среднего возраста (женщины: 30-54 года; мужчины: 30-59 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом», при плановом значении показателя на 2020 год 32,0 %, фактически составил 33,4 %

Показатель «Доля граждан старшего возраста (женщины: 55-79 лет; мужчины: 60-79 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом», при плановом значении показателя на 2020 год 13,0 %, фактически составил 13,9 %.

Показатель «Уровень обеспеченности граждан спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта» при плановом значении показателя на 2020 год 48,0 %, фактически составил 48,8 %.

Показатель «Доля занимающихся по программам спортивной подготовки в организациях ведомственной принадлежности физической культуры и спорта» выполнен на 100 %.

Таблица 3

## Анализ плановых показателей (индикаторов) государственной программы

Государственная программа	Количество показателей (индикаторо)	Достижение плановых значений			Уровень достижения плановых значений целевых индикаторов %	Степень реализации госпрограммы и подпрограмм
		достигнуты	частично достигнуты	не достигнуты		
1	2	3	4	5	6	7
Государственная программа	23	16	6	1	107,8	0,99
Подпрограмма 1	11	9	1	1	105,2	0,98
Подпрограмма 2	12	8	4	1	110,4	1

На основании проведенного анализа можно выделить результаты оценки эффективности государственной программы представленные в таблице 4, проведенной ответственным исполнителем.

Таблица 4

## Сводная информация об итогах реализации государственной программы

Наименование государственной программы, подпрограммы, ВЦП	РМ	ССуз	Эис		СР п/п	ЭР п/п	СР гп	ЭР гп	Качественная оценка
			областного бюджета	финансовых ресурсов					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подпрограмма 1		0,93	-	1,07	0,98	1,04	-	0,68	высокая
Подпрограмма 2		0,98	-	1,02	1	1,02	-	0,79	высокая

Непосредственные результаты реализации основных мероприятий в разрезе подпрограмм государственной программы и мероприятий ведомственных целевых программ:

– в 2020 году на модернизацию материально-технической базы организаций, осуществляющих спортивную подготовку (приведение спортивных школ, в том числе по хоккею, в нормативное состояние) направлено 25 млн. рублей. АУ ОО «Спортивная школа «Ледовое поколение» закуплена холодильная автоматизированная установка, машины для подрезки льда у борта, электронный станок для заточки коньков, электрические тренажеры для отработки комплексного движения по обыгрышу соперника, тренажеры для общей и специальной физической подготовки, комплект спортивного оборудования для подготовки хоккеистов. Закупленное оборудование и инвентарь позволят сделать тренировочный процесс более профессиональным и значительно улучшат спортивные показатели и результаты наших хоккеистов и фигуристов;

– на государственную поддержку спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, из федерального бюджета направлено 8 547,3 тыс. рублей. В рамках данного мероприятия закуплено спортивное оборудование для общефизической подготовки, предметы для художественной гимнастики, шоссейные гоночные велосипеды, манекены для спортивной борьбы, оборудование для стрельбы из лука, легкой атлетики, футбольные ворота, спортивный инвентарь и экипировка для занятий пулевой стрельбой, бобслеем, футболом, велосипедным спор-том, легкой атлетикой, боксом;

– на финансовое обеспечение мероприятий федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» на сумму 59 694, 2 тыс. рублей:

Закуплено спортивное оборудование для 3 спортивных школ: бюджетного учреждения Орловской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 1», бюджетного учреждения Орловской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Русичи», бюджетное профессиональное образовательное учреждение Орловской области «Училище олимпийского резерва» по следующим видам спорта: легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол, пулевая стрельба, стрельба из лука, велоспорт, бокс [1,2].

Создано футбольное поле с искусственным покрытием и легкоатлетическими беговыми дорожками в городе Ливны. На данные цели из федерального бюджета выделено 40 млн. рублей, из областного бюджета 404 тыс. рублей, на подготовку основания под данный объект из бюджета города Ливны – 3,5 млн. рублей.

Данный объект включает футбольное поле с искусственным покрытием 105 x 72 м., легкоатлетические дорожки 400 м., вспомогательные зоны: баскетбольную и теннисную площадки.

Субсидия в размере 15 893,9 тыс. рублей направлена на закупку спортивно-технологического оборудования для центров тестирования ВФСК «ГТО», созданных в 2020 году в 5 муниципальных образованиях Орловской области (Мценском, Глазуновском, Залегощенском, Колпнянском, Кромском районах).

В пгт. Нарышкино Урицкого района в 2020 году модернизировано футбольное

поле с искусственным покрытием.

В 2020 году завершено строительство физкультурно-оздоровительного комплекса открытого типа в детском спортивно-оздоровительном лагере «Ветерок». В городе Мценске продолжится строительство физкультурно-оздоровительного комплекса открытого типа. Стоимость строительства: ФОКОТ ДСОЛ «Ветерок» – 24 402,5 тысяч рублей, ФОКОТ в г. Мценске – 24 660,0 тысяч рублей.

В рамках совместной программы УЕФА «Хет-трик» завершено устройство футбольного поля в детском спортивно-оздоровительном лагере «Ветерок» (Российский футбольный союз для Орловской области выделил искусственное покрытие размером 20x40).

В 2020 году начата и продолжается реконструкция Многофункционального спортивного комплекса, расположенного по адресу: г. Орел, ул. Тургенева, д. 55. Объем финансирования строительства составил более 225 033,58 тысяч рублей на 2020-2021 годы. В настоящее время выполнено более 50 % от всего объема строительных работ.

Сданы в эксплуатацию 4 современных теннисных корта на стадионе имени В. И. Ленина (начало реконструкции – 2012 год).

В 2020 году завершилось устройство спортивной площадки для жителей Троснянского района. На эти цели из областного бюджета выделено 5 931,6 тысяч рублей.

В 2020 году закуплено и смонтировано оборудование 5 площадок ГТО в муниципальных образованиях Орловской области (Мценский, Малоархангельский, Глазновский, Колпнянский, Кромской районы).

Завершено устройство универсальной спортивной площадки в деревне Атяевка Кромского района по программе «Устойчивое развитие сельских территорий». Стоимость строительства составила 5 600,0 тыс. рублей.

ОАО «Спортмастер» поставил спортивное оборудование для создания 10 спортивных площадок в городе Орле.

На территории Орловской области за 2020 год проведено более 100 физкультурных мероприятий регионального и всероссийского с общим охватом участников более 12 000 чел, в том числе: Чемпионат и первенство Орловской области среди юниоров (2001-2002 г. р) юношей и девушек (2003-2004 г.р.) по легкой атлетике; Первенство Центрального Федерального округа России по боксу среди юниоров 17-18 лет (2002-2003 г.р.); Всероссийские соревнования по вольной борьбе памяти В. Г. Куликова; Чемпионат и первенство Орловской области по кикбоксингу; Первенство Орловской области среди юношей и девушек (2007-2008, 2009-2010 г.р. в помещении по легкой атлетике; Чемпионат и Первенство Орловской области по лыжным гонкам; Первенство Орловской области по танцевальному спорту; Открытый чемпионат и первенство Орловской области по грэпплингу; Всероссийские соревнования по легкой атлетике на призы ЗМС В. Н. Тихомировой; Первенство ЦФО по дзюдо; Первенство России по стрельбе из лука; региональный этап чемпионата Школьной бас-кетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» в Орловской области среди команд общеобразовательных организаций; Открытый чемпионат и первенство Орловской области по боксу; Открытый чемпионат и Первенство Орловской



области по акробатическому рок-н-роллу; региональный этап Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд, всероссийский день бега «Кросс нации - 2020» и другие [4, 5].

За 2020 год члены спортивных сборных команд Орловской области приняли участие в 176 официальных всероссийских спортивных мероприятиях и в 6 международных соревнованиях с общим числом участников 1010 чел.

Исходя из анализа государственной программы, разработаны предложения по дальнейшей реализации государственной программы:

- продолжить реализацию государственной программы Орловской области «Развитие физической культуры и спорта»;
- принять меры по увеличению доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом. Внести изменения в муниципальные программы развития физической культуры и спорта в части приведения значений показателей в соответствие с государственной программой Орловской области «Развитие физической культуры и спорта».

### Литература

1. Ахметов Р. С. Теоретико-методологические основы формирования личностной профессионально-прикладной физической культуры специалиста // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2017. №3 (203). С. 106-113.

2. Мацюк Е. С. Проблемы государственного управления спортом в Российской Федерации // Проблемы науки. 2020. №10 (58). С. 52-55.

3. Миронова О. А., Ханафеев Ф. Ф. Инновационные преобразования в системе бюджетно-налоговой безопасности // Инновационное развитие экономики. 2018. № 6-3 (48). С. 49-54.

4. Прокофьева Д. Д., Петров В. В., Огуречников Д. Г. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-4. С. 347-350.

5. Хайруллин Р. К. Инновации управления объектами физической культуры и спорта на основе маркетинговых инструментов: индекса NPS и LTV-анализа // Инновационное развитие экономики. 2020. № 6 (60). С. 78-83.

### References

1. Akhmetov R. S. *Teoretiko-metodologicheskie osnovy formirovaniya lichnostnoy professional'no-prikladnoy fizicheskoy kul'tury spetsialista* [Theoretical and methodological foundations of the formation of personal professional and applied physical culture of a specialist]. *Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya - Bulletin of the Adygea State University. Series 3: Pedagogy and Psychology*, 2017, no. 3 (203), pp. 106-113.

2. Matsyuk E. S. *Problemy gosudarstvennogo upravleniya sportom v Rossiyskoy Federatsii* [Problems of state management of sports in the Russian Federation]. *Problemy nauki - Problems of science*, 2020, no. 10 (58), pp. 52-55.

3. Mironova O. A., Khanafeyev F. F. *Innovatsionnye preobrazovaniya v sisteme byudzhethnologovoy bezopasnosti* [Innovative transformations in the system of budget and tax security].

*Innovatsionnoe razvitie ekonomiki - Innovative development of the economy, 2018, no. 6-3 (48), pp. 49-54.*

4. Prokof'eva D. D., Petrov V. V., Ogurechnikov D. G. *Motivatsiya studentov k zanya-tiyam fizicheskoy kul'turoy i sportom v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh [Motivation of students to engage in physical culture and sports in higher educational institutions]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education, 2018, no. 60-4, pp. 347-350.*

5. Khayrullin R. K. *Innovatsii upravleniya ob"ektami fizicheskoy kul'tury i spor-ta na osnove marketingovykh instrumentov: indeksa NPS i LTV-analiza [Innovations in the management of physical culture and sports facilities based on marketing tools: the NPS index and LTV-analysis]. Innovatsion-noe razvitie ekonomiki - Innovative development of economics, 2020, no. 6 (60), pp. 78-83.*

УДК 796.011.3

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ  
СОТРУДНИКОВ ПАТРУЛЬНО-ПОСТОВОЙ СЛУЖБЫ ПОЛИЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ  
ПРИ СИЛОВОМ ЗАДЕРЖАНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ**

**METHODOLOGICAL APPROACHES TO TRAINING POLICE PATROL AND POST SERVICE  
EMPLOYEES TO INTERACT DURING THE FORCEFUL DETENTION OF AN OFFENDER**

*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.** В статье рассматривается методика обучения сотрудников патрульно-постовой службы полиции взаимодействию при задержании правонарушителей, в процессе несения службы с применением боевых приемов борьбы.

**Abstract.** The article deals with the methodology of training officers of the patrol and post service of the police to interact during the detention of offenders, in the process of serving with the use of combat fighting techniques.

**Ключевые слова:** физическая сила, боевые приемы борьбы, патрульно-постовая служба.

**Keywords:** physical strength, combat fighting techniques, patrol and post service.

Вопросы задержания правонарушителей являются одними из важнейших в деятельности сотрудников полиции, так как с этим им приходится сталкиваться ежедневно, в процессе выполнения служебных обязанностей.

При задержании наиболее действенным и эффективным является применение физической силы, в частности, боевых приемов борьбы. Естественно, следует адекватно оценивать сложившуюся обстановку и рационально распределять имеющиеся силы и средства.

Сотрудники патрульно-постовой службы полиции, являясь сотрудниками полиции, осуществляют свою деятельность, как на основании общих нормативных правовых актов, так и конкретно относящихся к определенному подразделению.

Так, руководствуясь статьей 20 Федерального закона «О полиции» сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей [1].

Также деятельность сотрудников патрульно-постовой службы базируется на Приказе Министерства внутренних дел (далее – МВД) «Вопросы организации деятельности строевых подразделений патрульно-постовой службы полиции (вмес-

те с «Уставом патрульно-постовой службы полиции»)» [2].

При этом следует обратить внимание, что ни в одном из указанных нормативных актов не рассматривается понятие взаимодействия, как неотъемлемой категории служебной деятельности сотрудников полиции. Имеется обобщенное восприятие (например, ст. 10 ФЗ «О полиции», которая говорит о взаимодействии и сотрудничестве; п.106-113 Устава патрульно-постовой службы полиции (далее –ППСП), которые описывают возможность и порядок взаимодействия с иными подразделениями и службы).

Однако у нас речь идет о взаимодействии сотрудников ППСП между собой в ситуациях, требующих применения силового задержания правонарушителей. Зачастую сотрудники в таких ситуациях могут растеряться, так как не обладают должным уровнем квалифицированной подготовки. Но и о таком взаимодействии в законе мало что говорится. Изучая Устав ППСП, который дает непосредственные рекомендации по деятельности сотрудников патрульно-постовой службы, следует отметить лишь общие фразы. Так, например, п. 267 «При проверке документов и опросе подозреваемого патрульный (постовой) должен стоять вполборота в одном шаге от проверяемого и быть готовым к отражению нападения», а также п. 269 «Доставление задержанного пешим порядком осуществляется, как правило, двумя и более сотрудниками полиции, один из которых должен идти рядом с задержанным, ведя его, а другой – сзади, наблюдая за поведением доставляемого и окружающих» [2]. Вряд ли данные положения в полной мере отражают порядок взаимодействия напарников, находящихся на маршруте патрулирования.

В данном случае необходимо отметить бесспорную важность и значимость методической и тактической подготовки сотрудников ППСП, которая осуществляется на занятиях по физической подготовке в вузах системы МВД России. Следует обратить внимание, что не все сотрудники патрульно-постовой службы полиции проходят полное обучение в таких вузах в качестве курсантов, зачастую они имеют иное образование и для несения службы должны пройти первоначальную подготовку. Устав ППСП устанавливает, что лица, не прошедшие первоначальную подготовку и не принявшие присягу, не могут быть допущены к самостоятельному несению службы и вооружаться.

Уровень физической подготовки является одним из основополагающих критериев профессионализма сотрудника полиции. На занятиях закладываются основы тех знаний и умений, которые в повседневной служебной деятельности зачастую играют основную роль.

Обучение боевым приемам борьбы – это один из основных разделов обучения в вузах МВД России. Следует обратить внимание, что занятия проводятся таким образом, что курсанты и слушатели работают в парах, отрабатывая приемы друг на друге, а также взаимодействуя друг с другом при отработке задержания правонарушителя, однако зачастую на практике данный навык теряется.

Стоит отметить Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел, в котором описываются действия сотрудников, которые задерживают правонарушителя вдвоем. Например, п. 62.7 «Сковывание наручниками вдвоем в положении стоя у стены», п. 63.9 «порядок проведения наружного досмот-

ра вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия», п. 63.11 «наружный досмотр вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа». Также стоит выделить п. 65 «Обучение взаимодействию при применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в составе подразделения (группы)» [3]. Однако, вышеперечисленные положения Наставления также не в полной мере отображают возможные действия сотрудников, когда они вдвоем задерживают правонарушителя с помощью силовых приемов, без оружия и специальных средств.

На основании чего следует сделать вывод, что в настоящее время система взаимодействия сотрудников патрульно-постовой службы полиции, да и остальных сотрудников недостаточно закреплена на нормативном уровне, вследствие чего происходят недопонимания действий на практике.

В данной ситуации, в первую очередь, необходимо четко определить, что понимать при взаимодействии сотрудников ППС при силовом задержании правонарушителей. Так, под взаимодействием следует понимать такое сотрудничество, при котором обеспечивается наибольшая безопасность участников задержания, а также происходит облегчение произведения задержания в наиболее конфликтных ситуациях.

Также в качестве взаимодействия сотрудников рассматривается одновременное и согласованное выполнение определенных действий, направленных на решение поставленной задачи по задержанию правонарушителя, оказывающего сопротивление [4].

Исходя из методики преподавания физической культуры, обучение взаимодействию должно происходить на завершающем этапе, после того как сотрудник овладел боевыми приемами борьбы, техникой их выполнения, то есть знает и понимает каким образом необходимо распределять свои силы при задержании правонарушителя и в какой последовательности действовать.

После этого можно переходить к отработке технико-тактических действий по взаимодействию, которая заключается в следующей последовательности тренировочных заданий:

- первоначальное изучение всех приемов задержания по частям (для лучшего усвоения и запоминания) и слитно без сопротивления ассистента. Это важно для закрепления навыка, доведения его до «автоматизма»;
- отработка приемов в различных положениях лежа с присутствующим сопротивлением после взятия захвата;
- отработка приемов по заданию руководителя занятия в различных захватах и положениях с дозируемым сопротивлением невооруженного и вооруженного ассистента;
- проведение учебно-тренировочных схваток с невооруженным и вооруженным ассистентами различного веса и роста в стойке с переходом в положение лежа.

Также при совместном задержании правонарушителей сотрудникам следует помнить об обеспечении личной безопасности, а также безопасности находящихся вокруг граждан. В этих целях следует осуществлять все действия быстро, слаженно и не давать возможности правонарушителю совершить иные противоправные манев-

ры. При этом стоит помнить о том, что захват должен быть крепким, чтобы не дать возможности правонарушителю скрыться, а лучше всего, ограничить его подвижность имеющимися средствами (ремень, наручники). Здесь следует обратить внимание, что для наиболее удобного и качественного надевания наручников противник должен быть плотно прижат грудью и животом к земле, стене, столу, капоту автомобиля и тому подобное; для надевания наручников руки поочередно заводятся за спину и на них оказывается болевое воздействие (чтобы правонарушитель чувствовал так называемое «превосходство» сотрудника и не пытался совершить побег).

Таким образом, в настоящее время вопросы взаимодействия сотрудников патрульно-постовой службы полиции недостаточно урегулированы в теоретическом плане, что создает определенные трудности на практике. Необходимо рассмотреть вопрос о более четком урегулировании действий напарника при задержании в Уставе ППС, а также уделять данному вопросу больше внимания при проведении занятий по физической подготовке сотрудников, как в вузах системы МВД России, так и в дальнейшем при осуществлении ими практической деятельности.

### Литература

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

2. Баркалов С. Н., Струганов С. М. Боевые приемы борьбы: общие принципы построения комбинаций и тактические особенности их применения // *Наука-2020*. 2019. № 6 (31). С. 56-64.

3. Герасимов И. В. Особенности подготовки сотрудников полиции к деятельности с высоким психоэмоциональным напряжением // *Наука-2020*. 2020. № 1 (37). С. 94-99.

4. Подрезов И.Н. К вопросу о применении боевых приемов борьбы при задержании правонарушителя // *Наука-2020*. 2020. № 1 (37). С. 114-118.

### References

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

2. Barkalov S. N., Struganov S. M. Boevye priemy bor'by: obshchie printsipy post-roeniya kombinatsiy i takticheskie osobennosti ikh primeneniya [Combat fighting techniques: General principles of constructing combinations and tactical features to their applications]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2019, no. 6 (31), pp. 56-64.

3. Gerasimov I. V. Osobennosti podgotovki sotrudnikov politsii k deyatel'nosti s vysokim psikho-emotsional'nom napryazheniem [Peculiarities of training of police officers to activities with high psycho-emotional stress]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2020, no. 1 (37), pp. 94-99.

4. Podrezov I. N. K voprosu o primenenii boevykh priemov bor'by pri zaderzhanii pravonarushitelya [On the issue of the use of combat techniques of struggle during the detention of an offender]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2020, no. 1 (37), pp. 114-118.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВЫСТРЕЛА  
НА ЗАНЯТИИ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**PSYCHOLOGICAL PERCEPTION OF A SHOT IN A FIRE TRAINING CLASS  
FOR CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS  
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

**Тихонович Мария Игоревна**

*старший преподаватель*

*кафедра огневой подготовка и деятельности органов внутренних дел  
в особых условиях*

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

**Tikhonovich Maria Igorevna**

*senior lecturer*

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

*Orel, Russia*

**Савчук Никита Александрович**

*старший преподаватель*

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

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

**Savchuk Nikita Aleksandrovich**

*senior lecturer*

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В настоящей статье рассматриваются актуальные вопросы психологического восприятия выстрела, с которыми сталкиваются курсанты и слушатели на занятии по огневой подготовке в образовательных организациях МВД России. Уровень готовности слушателей и курсантов к применению огнестрельного оружия напрямую связан с процессом обучения и качеством проводимых мероприятий на занятиях по огневой подготовке, то есть приемам и правилам стрельбы и их морально-психологической готовности произвести выстрел в любой экстремальной ситуации. В целом это может помочь создать хорошее психологическое состояние и внутреннюю уверенность в своих действиях.

**Abstract.** This article deals with topical issues of psychological perception of a shot faced by cadets and students in a fire training class in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The level of readiness of students and cadets to use firearms is directly related to the learning process and the quality of the activities carried out in the classes on fire training, that is, the techniques and rules of shooting and their moral and psychological readiness to fire a shot in any extreme situation. In general, this can help to create a good

*psychological state and inner confidence in their actions.*

**Ключевые слова:** *огневая подготовка, психофизиологическая готовность, психологическая устойчивость, психологическое восприятие.*

**Keywords:** *fire training, psychophysiological readiness, psychological stability, psychological perception.*

Стрельба из пистолета представляет собой сложное двигательное действие, которое выдвигает такие требования, как высокая психологическая устойчивость к всевозможным стрессовым ситуациям, так и физические возможности обучающегося. Именно поэтому данным качествам уделяется наибольшее внимание при формировании у курсантов и слушателей навыков, формирующих стабильное психологическое восприятие выстрела. По мере роста готовности стрелка меняется направленность, содержание и приемы психологической подготовки. На начальном этапе курсанты и слушатели сталкиваются с вредными стрелковыми рефлексам, которые пытаются преодолеть при помощи специальных приемов и упражнений, рекомендованных преподавателями кафедры Огневой подготовки. А вот на этапе совершенствования техники психологическая подготовка направлена на формирование конкретных навыков, которые необходимы для достижения поставленных задач в системе правоохранительной деятельности.

Также необходимо рассмотреть эмоциональную подготовку будущего сотрудника полиции на этапе его формирования навыков производить выстрел из боевого оружия, или, проще говоря, психологическое восприятие самого выстрела. Наиболее важный аспект при обучении – то, как человек воспринимает выстрел, потому как благодаря четкому пониманию можно выявить много стрелковых рефлексов и устранить их.

Несмотря на то, что восприятие выстрела у каждого стрелка индивидуально, но есть некоторые особенности, которые характерны и ярко выражены у любого начинающего. К ним относятся такие особенности, например, боязнь звука выстрела или боязнь зрительного восприятия вспышки выстрела и боязнь физического ощущения отдачи оружия. Эти особенности так же имеют свои характеристики, которые необходимо рассмотреть в данной статье. Именно это и является целью данной статьи.

Для того, чтобы было легче разобраться стоит начать с двух понятий «восприятие» и «выстрел». Восприятие – отражение в сознании раздражений, воздействующих на органы чувств. Выстрелом называется выбрасывание пули из канала ствола оружия энергией газов, которые образуются при сгорании порохового заряда. Выстрел и является раздражителем, который воздействует на наши органы чувств. Правильность восприятия занимает важное место в достижении высоких результатов в стрельбе. Очень важно учитывать, что восприятие у каждого человека разное. Например, на занятии по огневой подготовке, когда одна группа курсантов или слушателей отрабатывают какие-либо упражнения, а в нескольких метрах другая группа курсантов стреляет, то мы можем заметить эту индивидуальность восприятия. Кто-то при звуке выстрела вздрагивает, кто-то закрывает уши, а кто-то и вовсе не обращает внимания. Восприятие – это то, как мы относимся к чему-либо, наша моральная готовность к чему бы то ни было. Непосредственно при выстреле раздра-



жители воздействуют на наши органы слуха (звук выстрела), осязания (отдача оружия от выстрела), орган зрения (мы боимся увидеть, что не попали в нужную нам цель или саму вспышку от выстрела) и обоняние (запах пороха после выстрела). Именно из-за неправильного восприятия выстрела этими органами чувств у курсантов и слушателей в большинстве случаев не получается делать хорошие и правильные выстрелы, которые в последующем приводят к плохой стрельбе в целом.

Восприятие тесно связано с нашими эмоциями. Они не поддаются прямому волевому воздействию: их нельзя ни вызвать, ни устранить произвольно. Эмоции оказывают непосредственное влияние на учебно-тренировочную деятельность [1]. Они могут вызывать чувство уверенности в себе и своих силах, внутренней энергии. А может быть и наоборот – чувство страха и неуверенности, апатии и упадка сил. Для примера можно рассмотреть такую ситуацию, когда при отработке упражнений курсанты уверенно выполняют упражнение, а выходя на огневой рубеж у них возникает чувство страха или волнения, из-за которых курсанты и слушатели чаще всего забывают отработанные на учебном оружии элементы производства правильного выстрела. В данном случае совершенно уместен вопрос о том, как все-таки и почему наш организм реагирует на такие явления? Ответ простой – стрельба из пистолета связана с непривычными ощущениями для нашего организма, которые с помощью раздражителей воздействуют на наше эмоциональное состояние (например, звук выстрела). Эмоциональные проявления сильно влияют на качество стрельбы. Стоит отметить, что положительные эмоции, которые необходимо развивать у курсантов и слушателей, способствуют правильному восприятию происходящего, контролю и анализу своих действий. А вот негативные эмоции, с которыми чаще всего приходится сталкиваться и от которых стоит полностью избавляться, вводят организм стрелка в состояние стресса и тормозят работу мозговой деятельности, в следствие чего стрелок не может контролировать и анализировать свои действия.

Эмоциональное состояние доминирует над всеми другими раздражителями. Оно обладает большой стойкостью и его изменение вызывает большие затруднения. Эмоции всегда делят на две группы:

- положительные, или активные, которые оказывают мобилизующее воздействие на организм и позволяют добиваться хороших результатов;
- отрицательные, или пассивные, которые негативно сказываются на работоспособности курсанта и слушателя и приводят к плохим результатам.

Курсант и слушатель в процессе обучения правильному навыку стрельбы должен научиться подавлять негативные эмоции, вызываемые внутренними переживаниями. Задача преподавателя – помочь ему подавить нежелательные негативные эмоции [2].

Стоит отметить, что результат хорошей стрельбы зависит от того, как курсанты и слушатели преодолевают негативные эмоции и справляются с чувством страха.

Восприятие также связано с личностью стрелка и его моральной готовностью к занятиям по огневой подготовке. Именно поэтому курсанты и слушатели перед приемом на обучение или работу проходят большое количество психологических тестов, которые позволяют сделать вывод о том, что человек готов к стрессовым ситуациям в будущем, поскольку стрельба представляет собой такую ситуацию.

Если возникает отрицательное эмоциональное состояние, то оно может воспрепятствовать реализации хорошо выработанных двигательных навыков и отработанных упражнений. Положительные же эмоции, наоборот, активизируют хорошую работу и мозговую деятельность стрелка.

Рассмотрев определение понятия «восприятия», можно перейти к некоторым особенностям восприятия выстрела, их характерным признакам и то, как они влияют на качество стрельбы на занятиях по огневой подготовке. К таким особенностям, как ранее уже было написано, относятся:

- излишнее напряжение;
- боязнь звука выстрела;
- боязнь зрительного восприятия вспышки выстрела;
- боязнь физического ощущения отдачи оружия.

Излишнее напряжение является самой распространенной негативной особенностью, которая сопровождается такими проявлениями, как: неуклюжесть движений, скованность спины и верхнего плечевого пояса, неправильное положение головы, чрезмерное сжатие оружия, снижение тактильной чувствительности, неправильное визуальное восприятие прицельных приспособлений [3].

Одна из самых распространенных особенностей восприятия выстрела является такая особенность как боязнь звука выстрела. Эта особенность является еще отвлекающим фактором особенно, когда стреляют не по одному, а в составе группы, так как курсанты и слушатели, которые обращают внимание на звук отвлекаются от выполнения поставленной задачи. Ее определить очень легко, потому что она характеризуется вздрагиванием стрелка, частым морганием и пугливостью, даже если стреляет не он сам, а кто-то другой. Со временем у большинства курсантов и слушателей вырабатывается привыкание к звуку выстрела, а некоторые так и вздрагивают от звука. Есть много способов, как можно побороть данную особенность.

К не самым распространенным, но значительно ухудшающим качество стрельбы особенностям относятся: боязнь зрительного восприятия вспышки выстрела и боязнь физического ощущения отдачи оружия. Боязнь зрительного восприятия вспышки выстрела встречается у стрелков, способных к более острому визуальному восприятию происходящего либо мысленно дорисовывающих различные картинки. Она проявляется в зажмуривании глаз перед выстрелом, изменением мимики лица и напряжением верхнего плечевого пояса и приводит к неправильным действиям со стороны стрелка. Боязнь физического ощущения отдачи заключается в том, что курсанты и слушатели думают, что оружие во время выстрела может выпасть из рук или нанести какую-либо травму. Данной особенности присущи такие характеристики как: сжимание стрелком оружия непосредственно перед выстрелом и напряжение верхнего плечевого пояса.

Данные негативные особенности восприятия выстрела приводят к снижению психофизиологической готовности курсантов и слушателей к стрельбе из чего в последующем вытекают следующие ошибки:

- «ожидание выстрела», которая имеет две формы проявлений;
- ошибка в прицеливании;

- правильного и однообразного удержания пистолета во время стрельбы;
- ожидание отдачи от выстрела;
- сваливание оружия;
- желание стрелять прямо в «десятку».

С первой ошибкой чаще всего сталкиваются курсанты и слушатели при производстве выстрела. У данной ошибки имеется две формы. Первая форма ошибки «ожидание выстрела» заключается в том, что стрелок резко нажимает на спусковой крючок, как только, по его мнению, мушка занимает центральное положение относительно целика. Внимание стрелка нацелено на прицельное приспособление из-за чего он забывает о контроле своих действий, плавной обработке спуска и попадает за пределы мишени. Второй же формой данной ошибки является противодействие стрелка идущим вместе с выстрелом проявлениям, таким как обратная отдача после выстрела и звук самого выстрела, которая вызывает сосредоточивание внимания и ослепляющую кратковременную вспышку и сопровождается зажмуриванием глаз перед выстрелом и переключением внимания с прицеливания [4].

Еще одной ошибкой, которая снижает качество стрельбы, является ошибка в прицеливании, в которой есть свои определенные факторы. К таким факторам относятся: умение стрелка сохранить ровную мушку в прорези целика в момент выстрела; преждевременное прекращение прицеливания (стрелок переключает внимание на спуск и преждевременно прекращает прицеливание) и прищуривание нестреляющего глаза. Данную ошибку курсанты и слушатели могут определить и контролировать самостоятельно. Она заключается в недостаточной тренировке стрелка в прицеливании.

Следующей ошибкой, которую необходимо разобрать, является отсутствие правильного и однообразного удержания пистолета во время стрельбы, которое сопровождается перекадыванием оружия из руки в руку или попыткой крепкой фиксации оружия в руках. Возникает данная ошибка из-за изначально неправильного и неудобного хвата.

Далее рассмотрим такую ошибку как ожидание отдачи от выстрела, которое сопровождается отклонением или, проще говоря, кивком оружия вниз – влево перед выстрелом и возникает из-за того, что стрелок хочет погасить или уменьшить отдачу оружия.

Существует еще такая ошибка, как сваливание оружия. При сваливании оружие поворачивается по оси канала ствола, при этом пули отклоняются в ту сторону, куда свалено оружие. Данную ошибку могут допустить не только впервые стреляющие, но и опытные стрелки.

И последней ошибкой является желание стрелять прямо в «десятку». Само по себе это не совсем является ошибкой, но есть негативное проявление данной ошибки. Это психологическое и волевое проявление, которое заключается в сосредоточении курсанта и слушателя непосредственно на мишени, а не на прицельном приспособлении и приводит к снижению качества стрельбы.

Таким образом, психологическое восприятие выстрела заключается в ряде субъективных факторов и личностных психофизиологических качествах курсанта и слушателя. Также психологическая подготовка стрелка значительно влияет на

качество стрельбы в плохую сторону. Можно сказать, что готовность стрелка к стрельбам напрямую зависит от самого стрелка.

Психологическое восприятие самой стрельбы играет ключевую роль при выполнении выстрела курсантом и слушателем на занятии по огневой подготовке. Психоэмоциональный фон способен оказать решающее воздействие на эффективность стрельбы. Существуют различные способы и методы тренировки, варианты работы над своей техникой и способы овладения регулированием психического напряжения [5].

Таким образом, рассмотрев некоторые вопросы, связанные с восприятием выстрела на занятии по огневой подготовке у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, можно сделать вывод о том, что восприятие это психофизиологический фактор, который присущ каждому индивидуально. На восприятие выстрела влияет большое количество факторов, как положительных, так и отрицательных. Положительные факторы улучшают качество стрельбы и помогают достичь желаемого результата, а негативные, наоборот, ухудшают и приводят к плохим показателям. Очень важно, чтобы курсанты и слушатели осознавали все процессы, которые влияют на стрельбу и понимали в какой последовательности они должны выполнять необходимые действия, а также ошибки, которые они могут сделать.

Умение побороть негативные эмоции, такие как: страх, апатия и другие, которые приводят к большинству ошибок и плохо сказываются на результатах стрельбы, может помочь курсантам и слушателям добиваться намеченной цели. Психические состояния стреляющего должны регулироваться непосредственно им самим, чтобы в момент выстрела не оказаться заложником своих же эмоций.

Анализируя вышеприведенные факторы и возникающие из-за них ошибки, можно сказать о том, что возникновение тех или иных ошибок у стрелка не носит обязательного характера, а является закономерностью, которая заключается в степени готовности стрелка к производству выстрела.

### Литература

1. Толубаев Ю. А. Психологическое отношение курсантов к стрельбе из служебного оружия // Тезисы докладов III Международной научно-практической конференции. В 2-х частях Часть 2. Могилев, 2015. С. 66-69.
2. Тихонович М. И., Савчук Н. А. Формирование психологии стрелка на различных этапах подготовки // Наука-2020. 2021. № 2(47). С. 47-49.
3. Иноземцев С. В. Обучение психологической устойчивости на занятиях по огневой подготовке // Сборник статей Всероссийского круглого стола. Орел : Изд-во Орловского юридического института МВД РФ им. В. В. Лукьянова, 2020. С. 66-69.
4. Демин Д. В., Кадуцкий П. А., Нерубенко А. С. Основные ошибки при стрельбе и способы их устранения // Сборник тезисов Всероссийской научно-практической конференции. Барнаул : Барнаульский юридический институт МВД РФ, 2019. С. 53-55.
5. Тихонович М. И. Психологическое восприятие стрельбы из огнестрельного оружия сотрудниками ГИБДД // Научный вестник Орловского Юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 1. С. 136-138.

## References

1. Tolubaev Yu. A. *[The psychological attitude of cadets to firing from service weapons]. Tezisy докладov III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2-kh chastyakh Chast' 2 [Theses of reports of the III International Scientific and Practical Conference. In 2 parts. Part 2]. 2015, Mogilev, pp.66-69. (In Russia).*
2. Tikhonovich M. I., Savchuk N. A. *Formirovanie psikhologii strelka na razlichnykh etapakh podgotovki [Formation of the psychology of the shooter at various stages of preparation]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 2(47), pp.47-49.*
3. Inozemtsev S. V. *[Teaching psychological stability in classes on fire training]. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola [Collection of articles of the All-Russian Round Table]. Oryol, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanova Publ., 2020, pp. 66-69. (In Russia).*
4. Demin D. V., Kadutskiy P. A., Nerubenko A. S. *[The main errors in shooting and ways to eliminate them]. Sbornik tezisov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Collection of theses of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. Barnaul, Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2019, pp.53-55. (In Russia).*
5. Tikhonovich M. I. *Psikhologicheskoe vospriyatie strel'by iz ognestrel'nogo oruzhiya sotrudnikami GIBDD [Psychological perception of shooting from firearms by traffic police officers]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo Yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2017, np. 1, pp.136-138.*

**СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ОРГАНАХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**THE SYSTEM OF ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING IN THE TERRITORIAL BODIES OF  
THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

**Вишняков Сергей Викторович**

*слушатель*

*Академия управления МВД России*

*г. Москва, Россия*

**Vishnyakov Sergey Viktorovich**

*student*

*Academy of management of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

*Moscow, Russia*

**Пырчев Сергей Вячеславович**

*доцент, кандидат юридических наук*

*кафедра организации огневой и физической подготовки*

*Академия управления МВД России*

*г. Москва, Россия*

**Pyrchev Sergey Vyacheslavovich**

*Ph. D., associate professor*

*department of organization of fire and physical training*

*Academy of management of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

*Moscow, Russia*

**Аннотация.** В статье рассмотрены некоторые аспекты организации физической подготовки в системе органов внутренних дел Российской Федерации. Авторами приведен анализ применения сотрудниками полиции физической силы, основанный на результатах изучения задокументированной практики деятельности органов внутренних дел Российской Федерации, проведенный на основе изучения доступной статистики оказания сопротивления законным требованиям сотрудника полиции.

Анализируются подходы и формулируется понятие организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

В статье приведен краткий анализ нормативных правовых актов по вопросам регулирования применения физической силы сотрудниками территориальных органов Министерства внутренних дел Российской Федерации в целях качественного выполнения функции по достижению социально приемлемого уровня безопасности, а также обеспечения личной безопасности сотрудника полиции.

**Abstract.** The article discusses some aspects of the organization of physical training in the system of internal affairs bodies of the Russian Federation. The authors present an analysis of the use of physical force by police officers, based on the results of studying the documented practice of the activities of the internal affairs bodies of the Russian Federation, conducted on the basis of studying the available statistics of resisting the legitimate demands of a police officer.

The approaches are analyzed and the concept of the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation is formulated.

*The article provides a brief analysis of regulatory legal acts on the regulation of the use of physical force by employees of the territorial bodies of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation in order to qualitatively perform the function of achieving a socially acceptable level of security, as well as ensuring the personal safety of a police officer.*

**Ключевые слова:** *организация физической подготовки в органах внутренних дел; применение физической силы сотрудниками полиции; обеспечение личной безопасности; организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел; полиция; правомерное насилие; оказание сопротивления законным требованиям сотрудника полиции.*

**Keywords:** *organization of physical training in the internal affairs bodies; use of physical force by police officers; ensuring personal safety; organization of professional service and physical training in the internal affairs bodies; police; lawful violence; resisting the legitimate demands of a police officer.*

Согласно статье 20 федерального закона «О полиции» сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей.

Физическая сила сотрудником полиции применяется:

- 1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;
- 2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;
- 3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

Анализом практики применения физической силы занимались такие ученые как П. П. Михеев, В. П. Вдовиченко, С. В. Кузнецов, В. Г. Колюхов, Б. В. Иванов, В. М. Гуралев. Важно отметить, что подобные исследования проводились и за рубежом – в США и Канаде. Согласно полученным данным около 89% лиц, против которых в той или иной степени применялось легитимное насилие, находились в состоянии измененного сознания (состоянии алкогольного или наркотического опьянения, эмоцио-нального возбуждения).

В связи с отсутствием законодательно закрепленного понятия, обобщающего право применения органами исполнительной государственной власти физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, как одного из средств административного принуждения, многими авторами широко используется термин «легитимное насилие» [1, 2, 3]. Использование данного термина вызывает неоднозначное его понимание, в связи с чем, предлагается следующее определение. Термин состоит из двух слов насилие и легитимное, рассмотрим каждое из них. Насилие, согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения [4], – преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом которого являются телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб. Легитимный,

согласно словарю С. И. Ожегова, означает признаваемый законом, соответствующий закону. Таким образом, представляется возможным сформулировать следующее определение: легитимное насилием – это насилие, применяемое уполномоченными на то органами исполнительной государственной власти, в соответствии с действующим законодательством. Синонимом данному словосочетанию в рамках статьи, может выступать формулировка «правомерное насилие» [5].

В процентном соотношении, количество фактов оказания сопротивления граждан, находящихся в измененном сознании, выглядит следующим образом:

- 1) в состоянии алкогольного опьянения – 42,3%;
- 2) в состоянии наркотического опьянения – 19,6%;
- 3) в состоянии алкогольного и наркотического опьянения – 17,1%;
- 4) нормальное – 11,9%;
- 5) эмоциональное возбуждения – 9,1%.

Часто правонарушители, находящиеся в измененном сознании, оказывают активное сопротивление законным требованиям сотрудников полиции, побуждая тем самым к применению физического воздействия. В отечественных исследованиях дана следующая картина способов сопротивления.

Относительные приоритеты частот характера сопротивления в процентах указаны в работах В. П. Вдовиченко и С.В. Кузнецова:

- 1) убегает – 100;
- 2) не предъявляет документов – 86;
- 3) оказывает силовое сопротивление, не контратакуя – 83;
- 4) не выполняет требования при наружном осмотре – 66;
- 5) не двигается по указанию – 60;
- 6) контратакует - убегает – 56;
- 7) неожиданно атакует на поражение одиночным ударом, приемом борьбы – 47;
- 8) неожиданно атакует с целью завладеть оружием сотрудника – 26;
- 9) пытается достать оружие или подручный предмет – 22;
- 10) ведет встречный рукопашный бой на поражение – 21;
- 11) массовые беспорядки – 20;
- 12) активное сопротивление задержанию (захвату) – 18;
- 13) неожиданно атакует холодным оружием или подручным средством – 17;
- 14) угрожает в упор (пистолет, ружье, нож) – 17;
- 15) групповое нападение – 16;
- 16) атакует с применением подручных средств – 13;
- 17) огневой контакт – 6.

Физическая подготовка – обязательный элемент подготовки кадрового состава в органах внутренних дел Российской Федерации. От ее уровня, способности правильно и профессионально применять физическую силу зависит не только обеспечение общественной безопасности, а также личная безопасность сотрудника в процессе исполнения им служебных обязанностей. Качество физической подготовки находится в прямой взаимосвязи с грамотной организацией вышеназванного вида подготовки в органах внутренних дел.



Согласно приказу Министерства внутренних дел (далее МВД) России от 5 мая 2018 г. № 275 от 5.05.2018 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», профессиональная служебная и физическая подготовка осуществляется по месту службы сотрудников в целях совершенствования их профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, и включает в себя правовую, служебную, огневую и физическую подготовку.

Определение понятия «организация физической подготовки» с позиции теории социального управления и управления правоохранительными органами выделяются следующие подходы:

1) процесс создания организационных структур в органах внутренних дел (далее – ОВД), полномочных осуществлять физическую подготовку;

2) деятельность субъектов управления (начальники территориальных органов МВД России, начальники управлений по работе с личным составом соответствующего территориального органа МВД России на региональном уровне), направленная на создание состояния упорядоченности данных органов;

3) внутренняя упорядоченность, согласованность взаимодействия отдельных элементов или частей подразделений профессиональной подготовки управлений по работе с личным составом территориальных органов МВД России в соответствии с их структурой;

4) результат процесса упорядочивания подразделений профессиональной подготовки управлений по работе с личным составом территориальных органов МВД России, отражающий состояние их функционирования, так и объекта и субъекта управления в целях реализации функций, связанных с организацией огневой и физической подготовки.

Как видно, сущность организации раскрывается через критерии «обеспечение» и «упорядочивание». Под обеспечением понимается создание условий для деятельности подразделений по работе с кадровым составом, а под упорядочиванием – разработка и принятие организационно-распорядительных документов по данному направлению деятельности.

Правовую основу организации физической подготовки составляет ряд нормативных правовых актов. Высшую юридическую силу имеет Конституция Российской Федерации. Статья 15 определяет права и свободы человека высшей ценностью. Статьями 2, 17, 18 соблюдение, защита прав и свобод гражданина возлагается на государство и его органы. Федеральный закон «О полиции» от 7.02.2011 №3-ФЗ отражает правовые аспекты применения сотрудниками полиции физической силы, огнестрельного оружия и специальных средств. Также определяются нормы, которые обязывают сотрудника проходить специальную подготовку и периодическую проверку на профессиональную пригодность. Федеральный закон от 30.11.2011 № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» регулирует обязанность сотрудника соответствовать по уровню физической подготовки квали-

фикационным требованиям к замещаемой должности в ОВД. Также к нормативной правовой базе необходимо отнести Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации», Указ Президента РФ от 21.12.2016 № 699 (ред. от 01.06.2021) «Об утверждении Положения о Министерстве внутренних дел Российской Федерации и Типового положения о территориальном органе Министерства внутренних дел Российской Федерации по субъекту Российской Федерации».

Главная цель физической подготовки – формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению служебных задач, грамотному применению силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также повышение работоспособности в процессе служебной деятельности. Основные задачи сформулированы в приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации:

1. Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

2. Формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

3. Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности

Также в этом нормативном правовом акте определены нормы часов, предусмотренных для занятий по огневой и физической подготовке.

Сотрудники отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите – не менее 150 часов в год, иные сотрудники – не менее 100 часов в год.

Практические занятия проводятся не реже одного раза в неделю, в рамках нормальной продолжительности служебного времени сотрудника. Однако, в подразделениях, где сотрудники осуществляют сменный режим работы, обучение может быть организовано за пределами нормированного рабочего времени с предоставлением компенсации в установленном порядке. В четвертом квартале каждого года проводятся итоговые занятия, на которых осуществляется мониторинг уровня физической подготовки с выставлением индивидуальной оценки. Она определяется требованием приказа МВД России от 5.05.2018 № 275 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» и заключается в выполнении контрольных упражнений (контрольного упражнения) и проверки уровня владения боевыми приемами борьбы. В настоящий момент важной остается проблема с недостаточным количеством лиц, проводящих занятия по физической подготовке в подразделениях органов внутренних дел. В 2019 году сотрудниками Академии управления МВД, Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя, Дальневосточного юридического института МВД России, Сибирского юридического института МВД России проведено исследование качественного состава сотрудников территориальных органов МВД России на региональном уровне (далее – ТОМВДР

на РУ), выполняющих функции лиц, проводящих занятия по огневой и физической подготовки. Анализ данных показал, что среди респондентов стаж службы в органах от 10 до 20 лет имеют 63,6% опрошенных, в то же время стаж по проведению занятий по огневой и физической подготовке от 10 до 20 лет составляет только 5%. В соответствии с нормативными актами МВД сотрудники, проводящие учебные занятия, должны принимать участие в учебно-методических сборах не реже одного раза в год. Однако, вышеприведенное исследование показало, что 37,1% респондентов в данных сборах участия не принимали.

Нехватка квалифицированных инструкторов, являющихся важным элементом системы организации физической подготовки, не может не сказываться на качестве проводимых занятий, и, как следствие, на уровне физической подготовки сотрудника в целом. В настоящее время эта проблема не решена.

Организация физической подготовки в органах внутренних дел на региональном уровне реализуется уполномоченным подразделением по работе с личным составом. На них также возлагается организация материально-технического обеспечения территориальных органов, подчиненных органов и организаций. Эта обязанность реализуется через организацию деятельности по строительству и ремонту объектов учебной базы, используемой для подготовки и проведения занятий по физической подготовке, мероприятий физкультурно-спортивного направления, а также закупки инвентаря, согласно табелям положенности.

Материально-техническое обеспечение в ТОМВДР на РУ заключается в следующих основных направлениях:

1. Обеспечение табельным спортивным инвентарем, имуществом, тренажерами, специальной техникой, аппаратурой, снаряжением.
2. Строительство и оборудование спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой
3. Содержание и ремонт спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой, спортивного оборудования, инвентаря, тренажеров, снаряжения.
4. Изготовление (приобретение) нетабельных спортивных снарядов, тренажерных устройств и другого учебного имущества.

В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации сформулировано содержание физической подготовки сотрудников. К нему относятся занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке, легкой атлетике и ускоренному передвижению, преодолению препятствий, лыжной подготовке, плаванию. Они должны проводиться на специально оборудованных площадках, бассейнах, в тренажерных и спортивных залах. Однако, результаты исследования показали, что собственной учебной базой для проведения занятий в подразделениях располагают только 43% опрошенных (представители ТОМВДР на РУ).

Наличие учебной базы для проведения занятий по огневой и физической подготовке выглядит следующим образом:

1. Не имеют собственных объектов – 30%.
2. Имеют собственные объекты – 43%

### 3. Используют объекты на договорной основе – 27%.

Отсутствие правильно оснащенных спортивных площадок не может не сказываться на качестве проводимых занятий. Использование спортивных объектов на договорной основе ставит жесткие временные рамки пользования залом и оборудованием, что лишает сотрудников возможности заниматься самоподготовкой. Недостаточное обеспечение специальными помещениями ТОМВДР на РУ на сегодняшний день является самой актуальной проблемой. Этот фактор оказывает серьезное негативное влияние на уровень физической и огневой подготовки сотрудников.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. На законодательном уровне сотруднику полиции дано право применения легитимного насилия для выполнения оперативно-служебных задач.

2. Физическая подготовка сотрудника – гарантия качественного выполнения служебных задач по обеспечению общественной безопасности и личной безопасности самого сотрудника.

3. В настоящее время не решены проблемы с нехваткой квалифицированных инструкторов, а также обеспечением специальными помещениями для проведения занятий, что оказывает существенное негативное влияние на уровень физической подготовки сотрудника в целом.

В целях оптимизации системы организации физической подготовки в территориальных органах МВД России на региональном уровне предлагается рассмотреть вопрос о:

1) предоставлении специальных помещений для проведения занятий по физической подготовке;

2) введении дополнительной единицы в штатное расписание территориальных органов – инструктора по профессиональной, служебной и физической подготовки из числа наиболее подготовленных лиц, либо введении единицы государственных гражданских служащих, вольнонаемных по организации данной сферы деятельности;

3) разработать дополнительные меры стимулирования руководителей подразделений территориальных органов МВД России по организации вышеуказанной деятельности, в зависимости от результатов подчиненных им сотрудников;

4) привлекать специалистов из других ведомств, образовательных и дополнительных образовательных учреждений в качестве лиц способных проводить занятия физической подготовки сотрудников;

5) в целях стимулирования проработать вопрос о материальном вознаграждении специалистов из других ведомств, образовательных и дополнительных образовательных учреждений, которые привлекаются для проведения занятий по физической подготовке, а также сотрудников, в основные обязанности которых не входит организация данной деятельности.

Предложения носят дискуссионный характер и будут рассмотрены в дальнейших исследованиях.

### Литература

1. Бойко С. И. Легитимное насилие: внутривластительский контент // Зборнік навуковых прац. Міністэрства ўнутраных спраў Рэспублікі Беларусь, Установа адукацыі Магілёўскі інстытут Міністэрства ўнутраных спраў Рэспублікі Беларусь, Кафедра сацыяльна-гуманітарных дысцыплін. Магілёў. 2016. С. 113-119.
2. Драгель Л. В. Легитимация и насилие // Философия и культура. 2017. № 6. С. 81-89.
3. Вебер М. Политика как призвание и профессия. Избранные произведения : пер. с нем. Москва : Прогресс, 1990. 808 с.
4. Этъенн Г. Насилие и его влияние на здоровье. Доклад о ситуации в мире. Москва : Весь Мир, 2003. 376 с.
5. Пырчев С., Шакиров А. Организация начальником территориального органа МВД России на региональном уровне обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел в условиях применения «правомерного насилия» // Академическая мысль. 2020. № 4 (13). С. 17-22.

### References

1. Boyko S. I. [Legitimate violence: internal political content]. Zbornik navukovykh prats. Ministerstva ūnutranykh spray Respubliki Belarus', Ustanova adukatsyi Magileŭski instytut Ministerstva ūnutranykh spray Respubliki Belarus' [Zbornik Navukovykh prats. Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus, Establishment of Adukatsi Magilenski Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus], Mogilev, Magilenski Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus Publ., 2016, pp. 113-119. (In Russia).
2. Dragel' L. V. Legitimatziya i nasilie [Legitimation and violence]. Filosofiya i kul'tura - Philosophy and culture, 2017, no. 6, pp 81-89.
3. Veber M. Politika kak prizvanie i professiya. [Politics as vocation and profession]. Moscow, Progress Publ., 1990, 808 p.
4. Et'enn G. Nasilie i ego vliyanie na zdorov'e. Doklad o situatsii v mire [Violence and its impact on health. World Situation Report]. Moscow, Ves Mir Publ., 2003, 376 p.
5. Pырchev S., Shakirov A. Organizatsiya nachal'nikom territorial'nogo organa MVD Rossii na regional'nom urovne obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov organov vnutrennikh del v usloviyakh primeneniya «pravomernogo nasiliya» [Organization by the head of the territorial body of the Ministry of Internal Affairs of Russia at the regional level to ensure the personal safety of employees of the internal affairs bodies in the context of the use of "lawful violence"]. Akademicheskaya mysl' - Academic thought, 2020, no. 4 (13). pp. 17-22.

УДК 373.167.1:004

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ****CURRENT PROBLEMS OF CYBERSECURITY IN SOCIAL NETWORKS****Губенков Андрей Олегович***кандидат юридических наук**начальник кафедры огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел  
в особых условиях**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова**г. Орел, Россия***Gubenkov Andrey Olegovich***Ph. D.**head of the department of fire training and activities internal affairs bodies  
in special conditions**Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia**Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные вопросы кибербезопасности тинэйджеров, являющихся активными пользователями социальных сетей. Автором, социальные сети рассматриваются под призмой наиболее уязвимого места, с точки зрения, негативного воздействия на подрастающее поколение, как виртуальной площадки для совершения правонарушений и преступлений. Всесторонний анализ латентных угроз социальных интернет-сетей за прошедшие десять лет, позволили автору не только систематизировать наиболее распространенные доступные схемы, но и дать советы по профилактике и борьбе с ними. Практическая значимость статьи заключается в том, что содержание представленной работы может послужить профилактическим материалом для лиц имеющие опосредованные знания и незначительный практический опыт работы в социальных сетях.

**Abstract.** The article discusses topical issues of cybersecurity of teenagers who are active users of social networks. The author considers social networks under the prism of the most vulnerable place, in terms of the negative impact on the younger generation, as a virtual platform for committing offenses and crimes. A comprehensive analysis of the latent threats of social Internet networks over the past ten years, allowed the author not only to systematize the most common seizure schemes, but also to give advice on prevention and control. The practical significance of the article is that the content of the submitted work can serve as preventive material for persons with indirect knowledge and little practical experience in working on social networks.

**Ключевые слова:** кибербезопасность; социальные сети; интернет-мошенничества; интернет-безопасность; интернет-серфинг.

**Keywords:** cybersecurity; social networks; Internet fraud; Internet security; internet surfing.

Сегодня социальные сети прочно закрепились в нашей повседневной жизнедеятельности. Молодые люди связывают немалую часть своего досуга именно с мониторингом социальных сетей. Авторитетными изданиями часто проводятся социальные опросы, целью которых является установление количества времени, затрачиваемого на просмотр социальных сетей. Недавние исследования показали,

что 91% опрошенной аудитории отметил, что является «активным пользователем социальных сетей». При этом если в 2012 году респонденты отмечали, что проводят в социальных сетях 90 минут в день, то по состоянию на начало 2021 года эта цифра выросла в разы и составила от 3 до 6 часов в сутки. На деле же мы часто наблюдаем «постоянный онлайн». Телефоны всегда при нас, и мы даже не замечаем, как на подсознательном уровне постоянно возвращаемся в социальные сети. Они всегда открыты и находятся под рукой для того, чтобы в любую свободную минуту мы могли просмотреть новости, написать сообщение, прослушать аудиозапись. Ведь как гласит одна из молодежных поговорок: «В любой непонятной ситуации – листай новостную ленту». Ежедневная аудитория самой популярной у россиян социальной сети «ВКонтакте» насчитывает 12 млн. человек; «Одноклассники» – 7,2 млн.; Facebook с 1,2 млн. посетителями из России в день.

При этом социальные сети зачастую несут в себе скрытую угрозу. Ведь мы используем их для отвлечения мыслей, расслабления, абстрагирования от бытности и повседневности реальной жизни, ослабляя свою бдительность. Именно этим и пользуются злоумышленники для совершения противоправных деяний. В связи с вышеизложенным, считаем необходимым подробно рассмотреть наиболее распространенные способы нарушения компьютерной безопасности в социальных сетях.

Но перед этим, следует раскрыть некоторые понятия, связанные с рассматриваемой проблемой:

– социальная сеть – специализированная платформа (веб-сайт), предназначенная для организации социальных взаимоотношений с использованием сети Интернет. Построение указанных взаимоотношений в социальных сетях возможно различными способами: обменом сообщениями (переписка), совместном участии в интернет-играх в рамках социальной сети, комментировании (высказывании мнения об увиденном) и тому подобное;

– онлайн – находящийся в состоянии подключения, находящийся в настоящее время непосредственно в социальной сети;

– оффлайн – состояние, обратное противоположное онлайн;

– интернет-серфинг – просматривание веб-страниц, сайтов, поиск информации в сети Интернет;

– мессенджер – система, предназначенная для быстрого обмена сообщениями. Условно объединяет SMS и социальные сети: лицо может быстро обмениваться сообщениями без расходования средств мобильного счета, посредством использования возможностей сети Интернет.

– «стена» – определенная область на личной странице пользователя, на которой сам пользователь, либо лица, посещающие его страницу, могут оставить различного рода записи и сообщения;

– репост – пересылка либо размещение на стене данных из первоисточника;

– фейк – создание человеком страницы определенного существующего или несуществующего лица, которым он не является, с целью выдачи себя за данное лицо.

Итак, вернемся к рассмотрению возможных путей нарушения компьютерной

безопасности через социальные сети.

Первый из наиболее распространенных способов – репост ссылок на стене пользователя. Некоторые пользователи размещают на своих стенах ссылки на сторонние сайты с интересной информацией: картинками, новостями, видео и так далее. Причем указанная информация носит характер ограниченного распространения, то есть ее нельзя увидеть или найти в абсолютно свободном доступе. На самом деле, указанные ссылки являются своего рода «бомбой». Переход по размещаемой ссылке влечет за собой заражением вирусами попутной загрузки. Это особые виды вирусов, которые скачиваются на компьютер во время перехода по указанной ссылке и заражают его. При этом вирусные файлы не требуют подтверждения для скачивания [1]. Похожая ситуация может сложиться также при отправлении ссылок на указанные ресурсы в личные сообщения. Необходимо отметить, что администрации социальных сетей с указанным способом стараются бороться оперативно, блокируя виновных лиц. Также в большинстве социальных сетей существует система автоматического предупреждения о небезопасности перехода на сторонние сайты. Пример рассмотренного способа проиллюстрирован ниже (рисунки 1, 2).

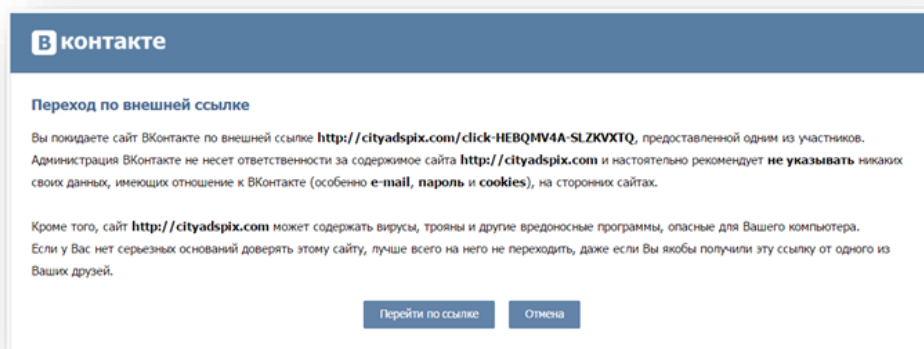


Рис. 1. Переход по внешней ссылке в социальной сети «ВКонтакте»

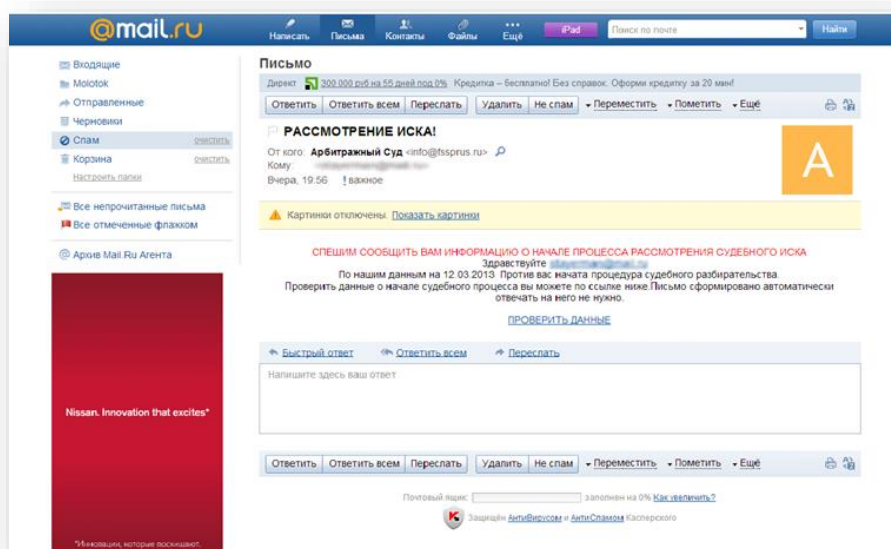


Рис. 2. Пример получения ссылок на вирусные сайты



Второй способ нарушения компьютерной безопасности через социальные сети – «фишинг». Суть способа заключается в рассылке пользователем системных сообщений с определенным содержанием. Обычно они возникают как всплывающие окна, по оформлению похожие на дизайн популярной социальной сети. В появившемся окне пользователю предлагается повторно ввести учетные данные для подтверждения входа в систему. Ни о чем не подозревающее лицо вводит данные своей личной страницы, номер телефона, после чего они отправляются злоумышленнику. Таким образом, у киберпреступников появляется возможность получения доступа к социальным сетям лиц, их личной переписке. Примеры фишинга представлены ниже (рисунки 3, 4).

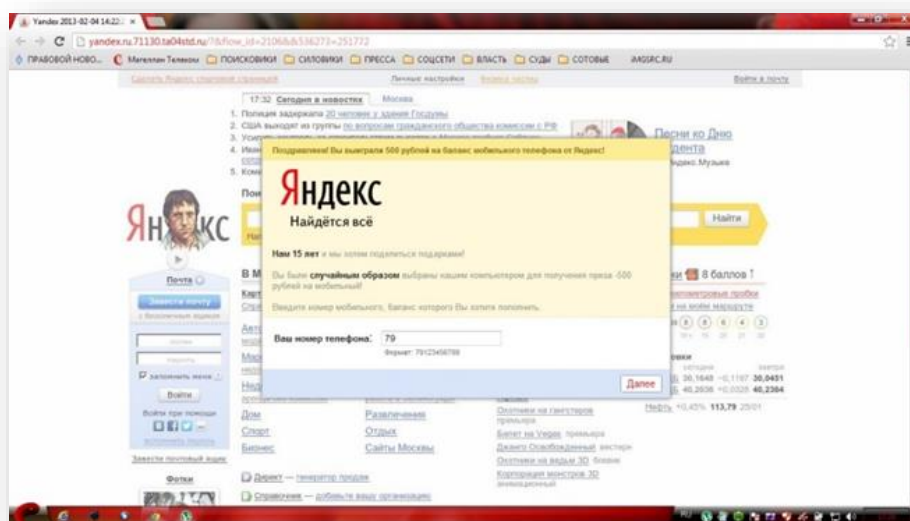


Рис. 3. Пример фишинга в поисковой системе «Яндекс»

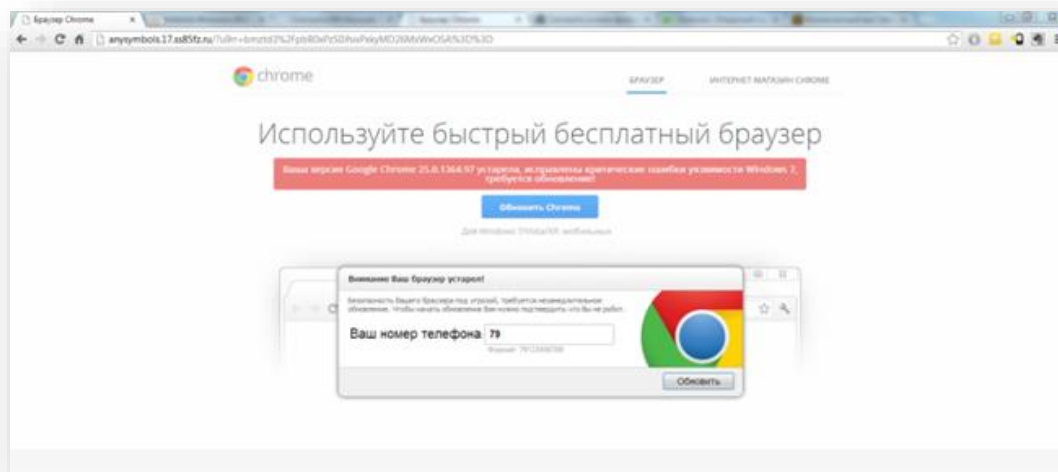


Рис. 4. Пример фишинга в браузере «GoogleChrome»

Третий способ получил условное название «социальная инженерия». Он заключается в создании фейкового аккаунта, который, добавляясь в друзья, пытается заполучить информацию о пользователе путем личного общения. Причем загадоч-

ного незнакомца зачастую может интересовать не только цвет глаз или личные увлечения, а конфиденциальная информация, которую в процессе неформального общения пользователь может ненароком передать. Имеются и более простые цели начал общения – представляясь давним другом, фейк может попросить перевести денежную сумму на указанный номер телефона (рис. 5).

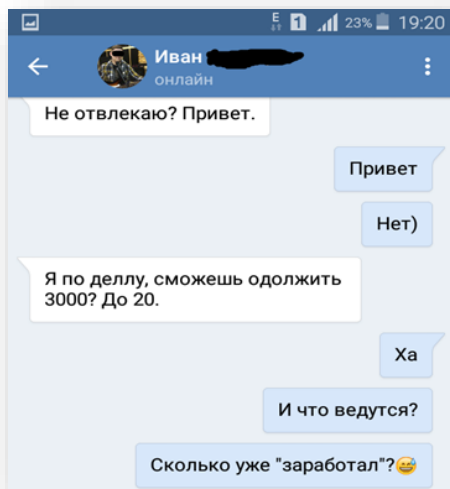


Рис. 5. Пример «социальной инженерии» в социальной сети «ВКонтакте»

Далее следует отметить такой способ как сбор личных данных. Многие пользователи могли заметить, что после установки какого-либо приложения, игры, новинка может запросить доступ к данным в социальных сетях. Чаще всего программы просто собирает общие данные для формирования частных предложений по запросам. Однако иногда можно столкнуться со случаями мошенничества. Необходимо заметить, что существуют и иные способы нарушения компьютерной безопасности через социальные сети. Например, обычный взлом пароля – сетевая атака [2].

Проанализировав имевшие место случаи нарушения компьютерной безопасности с использованием социальных сетей, можно сформулировать основные советы для безопасного пользования социальными сетями:

- 1) придумывайте разнообразные и усложненные пароли для защиты своих страниц;
- 2) старайтесь с определенной периодичностью (например, раз в месяц) менять пароли в социальных сетях;
- 3) относитесь с особой осторожностью к ссылкам на сторонние сайты, особенно если они предлагают «сенсационную», «редкую» информацию;
- 4) уделяйте особое внимание просматриваемым видеозаписям, если вы не знаете источник его появления;
- 5) ограничьте доступ сторонних лиц к личной информации на странице, сообщениям, фотографиям;
- 6) с особой настороженностью начинайте общения с незнакомцами, проявляющими неподдельный интерес к вашей личной жизни;
- 7) избегайте размещения на «стенах» и на странице действительно конфиден-

циальную информацию, в том числе телефонный номер, домашний адрес;

8) используя социальные сети через чужие компьютеры, планшеты, смартфоны и т. п., по окончании работы обязательно перепроверяйте, был ли осуществлен выход из вашего аккаунта с данного устройства.

Также в рамках данной статьи хотелось бы упомянуть о нарушениях компьютерной безопасности, которые выходят за рамки социальных сетей и могут встречаться не только там, но и при посещении различных сайтов.

К наиболее распространенным можно отнести следующие:

1. Неожиданный выигрыш в лотерею. Как правило, в рамках данной преступной схемы случайном порядке на аккаунт социальной сети или телефонного мессенджера, в редких случаях посредством SMS приходит сообщение, примерно следующего содержания: «вас случайным образом выбрал компьютер и вы стали победителем какой-нибудь мега лотереи с очень внушительной суммой призового фонда», а дальше если потенциальный потерпевший проявил интерес, мошенники используют два распространенных способа. По первому, предлагают вам перейти по ссылке, при переходе на которую автоматически загружается вредоносная программа, по второму, предлагается назвать персональные данные с банковскими реквизитами под предлогом перевода выигрыша, чтобы, конечно же, иметь возможность для снятия денег со счета.

2. Суперпрограмма для заработка денег. Злоумышленниками предлагается утилита, которая в автоматическом или полуавтоматическом режиме зарабатывает деньги посредством различных алгоритмов таких, как игры на биржах, продвижении рекламы, корректировки текстов и т.д. Конечно же, программа не бесплатная, стоимость ее зависит от целевой аудитории и варьируется от 10 до 100 тысяч рублей. При этом разработчики обещают ежедневный заработок от 1 до 10 тысячи рублей с затратой 2 часа в день. Обещания подкреплены заранее подготовленными отзывами от счастливых владельцев данной программы, которые тоже сомневались, но попробовав теперь «не знают, куда девать деньги».

3. «Сборы на благотворительность». Злоумышленники организуют спамовую рассылку по социальным сетям и электронным почтовым ящикам. Где указывают людей, попавших в сложную жизненную ситуацию, указывая данных реальных действующих благотворительных фондов, лишь с изменениями банковских реквизитов.

4. Беспроигрышные онлайн-казино. Потенциальным игрокам предлагаются испытать удачу совершенно бесплатно, более того, при регистрации на сайте в подарок на счет уже имеется определенная сумма, а, вступив в игру, участник обязательно начинает выигрывать, но для того, чтобы ему снять «куш», необходимо внести реквизиты банковской карты или перевести определенную сумму на счет, указанный в аккаунте и т. д. Но итог всегда это потерянные денежные средства людей попавшихся на уловки мошенников.

5. «Ввести номер телефона чтобы...». Позволяет под различным предлогом заинтересовать пользователей социальных сетей предоставлением бесплатных услуг или бесплатными электронными книгами, скидками, купонами на приобретение товаров и т. д. В итоге на номер приходит ссылка на вредоносную программу

или SMS сообщение, из-за которого с телефонного счета списывается внушительная сумма денежных средств.

6. «Отмывание денег». Злоумышленники предлагают поучаствовать в настоящем отмывании денег. Якобы в казино, банке, крупной нефтяной компании и так далее появилась брешь в системе безопасности. Перевести сразу все деньги будет слишком подозрительно, а вот если их раскидать маленькими суммами (обычно это суммы до шестисот тысяч рублей), то никто не заметит. Потенциальной жертве предлагаются предоставить свой банковский счет для «отмывания денег» при условии, что 50 % от суммы перевода остаются ему, но для этого нужно зарегистрировать банковскую карту в системе за две-три тысячи рублей. На этом афера и заканчивается.

Бдительность, рассудительность, здравый смысл, а также соблюдение следующих правил, позволит поддерживать компьютерную безопасность на необходимом уровне:

1. Установить антивирус и держать его в активном состоянии и следить за актуальностью обновления баз.
2. Не отключать брандмауэр.
3. Придумывать сложные пароли и периодически их менять, а также никому их не сообщать.
4. Не открывать подозрительную почту и не переходить по подозрительным ссылкам.
5. Проверять информацию о сервисах и предлагаемых продуктах, услугах, в поисковых системах, искать на них отзывы.

При этом стоит отметить, что многие люди ошибочно полагают, что противоправные деяния совершенные на просторах сети интернет нельзя квалифицировать как преступление. Поэтому злоумышленники надеются уйти безнаказанно от ответственности, а потерпевшие не обращаются в правоохранительные органы для защиты и восстановления своих прав. Порождает данную ситуацию бурное развитие цифровых технологий, правоотношения в сфере которых очень сложно сопоставить с действующим законодательством, однако подавляющее большинство противоправных деяний подпадают под действие уголовного кодекса и кодекса об административных правонарушениях.

Таким образом, социальные сети являются наиболее уязвимым местом большинства пользователей. Невнимательностью людей зачастую пользуются злоумышленники для получения личной информации, информации конфиденциального характера, обогащения. Нами был предложен список рекомендаций, который позволит обезопасить просмотр социальных сетей и веб-серфинг.

### Литература

1. Капустин Ф. А. *Информационная безопасность и защита информации в современном обществе // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. 2016. Т. 2. № 12. С. 56-58.*
2. Сухов М. И., Гнедина О. А. *Методы защиты информации в социальных сетях // Молодой исследователь Дона. 2017. № 2 (5). С. 32-35.*

### References

1. Kapustin F. A. *Informatsionnaya bezopasnost' i zashchita informatsii v sovremennom obshchestve [Information security and information protection in modern society]. Aktual'nye problemy aviatsii i kosmonavтики - Current problems of aviation and cosmonautics, 2016, Vol. 2, no. 12, pp. 56-58.*
2. Sukhov M. I., Gnedina O. A. *Metody zashchity informatsii v sotsial'nykh setyakh [Methods of protecting information on social networks]. Molodoy issledovatel' Dona - Young researcher Don, 2017, no. 2 (5), pp. 32-35.*

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ НОВЕЙШИХ ИННОВАЦИОННЫХ РАЗРАБОТОК

### IMPROVING FIREPOWER TRAINING BY INTRODUCING THE LATEST INNOVATIVE DEVELOPMENTS

*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. Орел, Россия*

***Inozemtsev Sergey Valerievich***

*lecturer*

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

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** Проведения занятий по огневой подготовке с использованием современных технических средств, позволяющих осуществлять моделирование ситуаций оперативно-служебной деятельности. А также будут рассмотрены варианты совершенствования уровня огневой подготовки сотрудников полиции в образовательных организациях системы МВД России для наиболее плодотворного и подготовленного применения огнестрельного оружия в процессе выполнения своих служебных полномочий. Актуальна необходимость пересмотра сложившегося подхода к организации учебно-тренировочных занятий по огневой подготовке, более широкого использования практико-ориентированных технологий.

**Abstract.** This article will focus on the effectiveness of conducting fire training classes using modern technical means that allow modeling situations of operational and service activities. And also, options for improving the level of fire training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia for the most fruitful and prepared use of firearms in the process of performing their official duties will be considered. There is an urgent need to revise the existing approach to the organization of training sessions on fire training, wider use of practice-oriented technologies.

**Ключевые слова:** огневая подготовка, инновационные технологии, тренажеры, сотрудники полиции.

**Keywords:** fire training, innovative technologies, simulators, police officers.

Инновационные и технические средства обучения — это всевозможные приборы, тренажерные и программные комплексы, электронные устройства, применяемые для предъявления, хранения и обработки информации в процессе обучения с целью совершенствования учебно-воспитательного процесса. Внедрение таких средств в процесс огневой подготовки является необходимым условием эффективного построения и управления становлением технического мастерства стрелка.

В настоящее время в образовательных организациях системы Министерства внутренних дел (далее – МВД) России разрабатываются различные методики проведения практических занятий по огневой подготовке, которые проводятся

с целью усовершенствования служебно-профессиональной подготовки каждого обучающегося.

Большую роль в повышении качества подготовки в образовательных организациях МВД России играет информатизация процесса обучения, понимаемая не как простое представление учебной информации в цифровом виде, а как создание педагогически спроектированной информационно-образовательной среды, основанной на современных инструментальных методах обучения. К информационным относятся: различные учебные видео и аудио материалы, презентации, различные компьютерные программы, электронные учебники и видеокурсы. Эти средства используются не только для отображения учебной информации, но и для повышения наглядности при изучении теоретического материала. Современные компьютерные аудиовизуальные средства могут успешно использоваться при самостоятельной подготовке курсантов или при дистанционном обучении.

Внедрение современных технических средств в процесс огневой подготовки, определяет эффективность и качество новой среды обучения, интенсивно развивающейся в настоящее время на базе персональных компьютеров, локальных и глобальных вычислительных сетей и систем мультимедиа. Применение инновационных технологий облегчает восприятие информации обучающимися [1].

Поскольку федеральный закон от 7 февраля 2011 года № 3 «О полиции» закрепляет право сотрудников полиции применять огнестрельное оружие в определенных случаях, указанных законодателем в статье 23 того же федерального закона, то сотрудники полиции должны обладать соответствующей огневой подготовленностью, дабы применять огнестрельное оружие максимально безопасно для окружающих и наиболее рационально. А значит, сотрудники полиции обязаны обучаться стрельбе из огнестрельного оружия, а самое главное совершенствовать свой уровень ведения огня из различного оружия, стоящего на вооружении полиции. Для достижения данной цели необходимо проводить специализированные занятия по огневой подготовке, в ходе которых использовать последние научные разработки для создания условий, близких к реальным условиям применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции.

В нашем государстве сотрудники полиции, как правило, проходят различные курсы повышения квалификации, первоначальную подготовку, а также высшее образование в специально созданных образовательных организациях высшего образования системы МВД России. Обучение в специально созданном высшем учебном заведении для сотрудников полиции должно соответствовать высоким стандартам для производства наиболее эффективного обучения сотрудников полиции [2].

В образовательных организациях высшего образования МВД России также обучаются курсанты, которые, зачастую, впервые сталкиваются с огнестрельным оружием, но для выполнения своих служебных задач в будущем им необходимо в полной мере получить необходимые знания в сфере обращения с оружием, поэтому необходимо проводить разностороннее обучение огневой подготовке.

В наше время невозможно представить осуществление образовательного процесса без применения различных инновационных методик или предметов. Обуче-

ние огневой подготовки не осталось в стороне, и тоже используют различные инновации для повышения качества преподавания данной дисциплины. Под инновациями необходимо понимать, как и модернизацию различных педагогических особенностей преподавателей, так и использование в процессе образовательной деятельности специальных тренажеров для оттачивания мастерства владения огнестрельным оружием.

Поэтому совершенствование образовательного процесса огневой подготовке является одной из главных задач, стоящих перед высшими учебными заведениями системы МВД России. При этом необходимо помнить, что увеличение объема знаний и их качество напрямую зависит от того, насколько обучающиеся активны и заинтересованы в процессе получения новых знаний, связанных с проведением огневой подготовки. То есть курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России должны понимать, в первую очередь, цель и поставленные задачи огневой подготовки как средства специальной профессиональной подготовки современных сотрудников полиции.

На учебных занятиях по огневой подготовке необходимо отрабатывать наиболее эффективные двигательные навыки для более безопасного использования огнестрельного оружия сотрудниками полиции, поскольку выполнение служебных обязанностей сотрудниками полиции часто связано с ношением огнестрельного оружия. В связи с чем для сотрудников полиции предъявляются повышенные требования к огневой подготовке.

Исходя из вышесказанного, можно с уверенностью заявить, что использование различных инновационных технологий просто необходимо для того, чтобы во время осуществления своих служебных обязанностей сотрудники полиции могли адекватно оценивать ситуацию, требующую применения огнестрельного оружия и при этом применять данное оружие таким образом, чтобы были минимальные последствия.

Существующая практика в различных отраслях показала, что применение различных инновационных технологий положительно сказывается на образовательном процессе, повышая интерес обучающихся, уровень их подготовки, а также повышая их стрессоустойчивость и создавая такие ситуации, которые возможны при осуществлении своих полномочий. Для этого в образовательных организациях системы МВД России поставляются различные тренажеры, позволяющие совершенствовать существующий уровень огневой подготовки. Данные тренажеры представляют собой различные устройства электронного типа, которые помогают преподавателям воссоздавать максимально приближенные, к реальности, условия применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции, тем самым формировать у обучающихся необходимые умения и навыки обращения с оружием [4].

Так как применение учебного и специализированного оружия при отсутствии боеприпасов обеспечивает полную безопасность лазерных тиров, многократно снижается себестоимость выстрела, поскольку тир нуждается только в электроэнергии для компьютера и проектора. Отсутствие физических мишеней позволяет отказаться от затрат на их восстановление и приобретение. Кроме того, некоторые из данных тиров можно быстро монтировать и демонтировать, что обеспечивает удобство при эксплуатации и транспортировке.



Например, для наиболее безопасного и эффективного формирования начальных навыков обращения с оружием возможно использование такого тренажера как интерактивный лазерный тир, который носит название – Рубин ИЛТ–110. Данный тренажер представляет собой совокупность таких устройств, как экрана, видеопроектора и специально разработанного программного обеспечения. Использование данного тренажера в рамках формирования начальных навыков и умений обращения с оружием позволяет полностью устранить возможность нарушения, установленной техники безопасности при проведении стрельб, но при этом мало чем отличается от осуществления настоящей стрельбы с использованием боевого оружия. Использование такого тренажера позволяет сформировать необходимые базовые умения использования оружия, чтобы впоследствии осуществлять стрельбы с помощью настоящего боевого оружия, а также позволяет обучающимся ознакомиться с командами, подающимися руководителем стрельб или помощником руководителя стрельб, в том числе доведения выполнения таких команд до идеального уровня. Также в процессе использования такого интерактивного тира преподаватель может провести анализ ошибок обучающегося при проведении стрельб и помочь в их устранении, что является немаловажным элементом построения правильного обучения огневой подготовке.

Сотрудники государственной инспекции безопасности дорожного движения могут применять огнестрельное оружие в различных ситуациях и зачастую такие ситуации возникают непосредственно в патрульном автомобиле данной службы [3]. Для того чтобы сформировать навыки стрельбы из боевого огнестрельного оружия во время движения на транспортном средстве был создан автотренажер для отработки практических навыков стрельбы из движущегося автомобиля «Оперативник–1». Данный тренажер представлен в Орловском юридическом институте МВД России им. В. В. Лукьянова, который специализируется на подготовке и обучения курсантов по специальности обеспечения безопасности дорожного движения, у которых в основном и возникают ситуации, требующие применения огнестрельного оружия из патрульного автотранспорта. Данный тренажер представляет собой пассажирскую часть патрульного автомобиля на специальной гидравлической платформе, способной реализовывать имитацию дорожного движения, что максимально воссоздает реальные условия применения огнестрельного оружия на транспорте, а также специального программного обеспечения, которое позволяет управлять данным тренажером. Данный тренажер полностью имитирует внутренне убранство настоящего автомобиля и различные неровности на проезжей части для того, чтобы у обучающихся была возможность прочувствовать все это в спокойной обстановке, получить определенные знания об осуществлении стрельбы на движущемся автомобиле и быть готовым к применению огнестрельного оружия на транспорте в условиях, когда это необходимо.

Совершенствование в стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия связано не столько с физическими, сколько с психическими процессами: мышечной и двигательной памятью, вниманием, мышлением, волей. Их развитие на тренировочных стрельбах самым благоприятным образом сказывается и на других сторонах подготовки сотрудников, способствуя выполнению ими служебных обязанностей.

Тренировки в стрельбе требуют большого расхода времени, но целесообразное его использование поможет значительно поднять продуктивность, ускорить процесс обучения, усилить качественную сторону стрелковой подготовки, особенно при широком и педагогически грамотном использовании средств и методов, стрелковых тренажеров, имитационных средств, специального оборудования и инновационных технологий. Применение стрелковых тренажеров в подготовке стрелков-спортсменов, а также сотрудников правоохранительных органов, безусловно, является перспективным и приоритетным направлением профессиональной подготовки. В настоящее время использование стрелкового оружия нашло широкое применение в различных сферах деятельности, поэтому образовательные и тренировочные аспекты подготовки обучающихся должны соответствовать развитию компьютерных, инновационных и лазерных технологий, что будет способствовать цели совершенствования техники стрельбы из пистолета.

### Литература

1. Фроленков В. Н. *Использование тренажерных технологий по огневой подготовке как гарант профессиональных навыков владения табельным оружием // Актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач. Сборник материалов регионального круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 146-150.*

2. Тихонович М. И. *Роль огневой подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в системе профессионального обучения // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийского круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 145-147.*

3. Хрыков И. С. *Проблемы подготовки сотрудников ДПС ГИБДД МВД РФ к применению огнестрельного оружия // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов Всероссийской конференции. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 222-225.*

4. Алтунин А. Ю. *Особенности использования интерактивных тренажеров на занятиях по огневой подготовке // Актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач. Сборник материалов регионального круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 10-13.*

### References

1. Frolenkov V. N. [The use of training technologies for firepower training as a guarantor of professional skills in using a service weapon]. *Aktual'nye problemy obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov pravookhranitel'-nykh organov pri vypolnenii operativno-služhebnykh zadach. Sbornik materialov regional'nogo kruglogo stola [Topical problems of ensuring the personal safety of law enforcement officers when performing operational and service tasks.*

*Collection of materials of the regional round table]. Oryol, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanov Publ., 2019, pp. 146-150. (In Russia).*

2. *Tikhonovich M. I. [The role of firepower training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the system of vocational training]. Sovershenst-vovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vserossiyskogo kruglogo stola [Improvement of firepower and tactical-special training of law enforcement officers, collection of materials of the All-Russian round table]. Oryol, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanov Publ., 2016, pp. 145. (In Russia).*

3. *Khrykov I. S. [Problems of training traffic police officers of the State Traffic Safety Inspectorate of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation for the use of firearms]. Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materia-lov Vserossiyskoy konferentsii [Improving the fire and tactical-special training of law enforcement officers. Collection of materials of the All-Russian conference]. Oryol, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2021, pp. 222-225. (In Russia).*

4. *Altunin A. Yu. [Features of the use of interactive simulators in fire training classes]. Aktual'nye problemy obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov pri vypolnenii operativno-sluzhebnykh zadach. Sbornik materialov regional'nogo kruglogo stola [Actual problems of ensuring the personal safety of law enforcement officers when performing operational and service tasks. Collection of materials of the regional round table]. Oryol, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 10-13. (In Russia).*

**ОСОБЕННОСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ  
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
ПРИ ПРЕСЕЧЕНИИ НЕСОГЛАСОВАННЫХ ПУБЛИЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**FEATURES OF ENSURING THE PERSONAL SAFETY OF EMPLOYEES  
OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES  
IN THE SUPPRESSION OF UNCOORDINATED PUBLIC EVENTS**

**Гуняев Евгений Викторович**

*старший преподаватель*

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

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

**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 рассматривается актуальная проблема обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при проведении массовых публичных мероприятий несанкционированного характера. Приводятся наиболее эффективные способы защиты жизни и здоровья сотрудников в условиях массового скопления людей, при этом учитывается специфичность оперативно-служебных задач, стоящих перед ними. Кроме этого, в статье нашли свое отражение комплекс факторов способствующих личной безопасности сотрудников ОВД или оказывающих на нее деструктивное воздействие, которые автор разделил на психологические, организационно-тактические, материально-технические с подробным анализом каждого. Также автор затрагивает наиболее частые проблемы, имеющиеся у сотрудников при обеспечении личной безопасности на массовых публичных мероприятиях, и намечает пути решения данных проблем с учетом профессиональной подготовки и переподготовки сотрудников в образовательных организациях МВД России.

**Abstract.** The author considers the actual problem of ensuring the personal safety of law enforcement officers during mass public events of an unauthorized nature. The most effective ways of protecting the life and health of employees in conditions of mass congestion of people are given, while taking into account the specificity of operational and service tasks facing them. In addition, the article reflects a set of factors contributing to the personal safety of police officers or having a destructive effect on it, which the author divided into psychological, organizational, tactical, logistical with a detailed analysis of each. The author also touches on the most common problems that employees have when ensuring personal safety at mass public events, and outlines ways to solve these problems, taking into account the professional training and retraining of employees in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

**Ключевые слова:** личная безопасность, массовые мероприятия, сотрудник органов внутренних дел, пресечение массовых беспорядков.

**Keywords:** *personal safety, mass events, an employee of the internal affairs bodies, suppression of mass riots.*

Первые месяцы наступившего 2021 года были наполнены разного рода событиями, одними из наиболее громких можно считать несогласованные публичные мероприятия 23 и 31 января, во время которых можно было наблюдать не только нарушения законодательства в области порядка проведения публичных мероприятий, но и нарушения общественного порядка и общественной безопасности, блокирование транспортных коммуникаций, а также столкновения митингующих с сотрудниками правоохранительных органов, повлекшие причинения вреда здоровья обеим сторонам конфликта.

Описанные выше события показали необходимость концентрации внимания на тактике действия правоохранительных органов при проведении несогласованных публичных мероприятий.

Одним из аспектов тактики является личная безопасность сотрудника правоохранительных органов, под которой следует понимать систему правовых, специальных, защитных, тактических, педагогических и психологических мер, позволяющих обеспечить сохранение жизни, физического и психического здоровья сотрудников правоохранительных органов при условии поддержания высокого уровня профессиональных действий.

Последние события показали готовность протестующих оказывать физическое сопротивление сотрудникам полиции, что, несомненно, является серьезной проблемой. Поэтому предлагается рассмотреть основные положения обеспечения личной безопасности сотрудника полиции при пресечении несогласованных публичных мероприятий.

Не каждое мероприятие может быть связано с непосредственной угрозой жизни и здоровью сотрудника правоохранительных органов, однако учитывая специфику их протекания, необходимо учитывать возможность их трансформации в массовые беспорядки. Поэтому при рассмотрении особенностей обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел необходимо учитывать комплекс факторов, которые можно разделить на психологические, организационно-тактические, материально-технические. Рассмотрим каждые из них в отдельности.

Психологические факторы обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел при пресечении несогласованных публичных мероприятий мы можем разделить на две взаимосвязанные группы:

- факторы, связанные с психологической готовностью сотрудника к действию в условиях массового скопления людей;
- факторы, связанные со знанием психологии толпы [1].

Как указывает ряд авторов, первая группа является серьезной проблемой тактико-специальной подготовки сотрудников полиции при действиях в местах массового скопления людей.

Психологическая неготовность сотрудника к противодействию толпе ставит под угрозу не только его собственную жизнь и здоровье, а также безопасность остальных членов группы, пресекающих несогласованные массовые мероприятия.

Указанный фактор может инициировать механизм психологического заражения, в результате чего, отдельно взятая группа сотрудников становится неспособной выполнять поставленные перед ними оперативно-служебные задачи.

Исходя из этого, необходимо организовывать постоянные занятия, цель которых сформировать психологическую готовность сотрудников органов внутренних дел действовать в любых сложившихся условиях.

Следующая группа психологических факторов связана со знанием психологических особенностей протекания массовых мероприятий. Обладая необходимыми знаниями, сотрудник полиции может спрогнозировать поведение толпы в тот или иной момент времени и, исходя из этого, скоординировать свои личные действия или действия подчиненной ему группы.

Развитие двух рассмотренных выше групп психологических факторов целесообразно производить одновременно. Человек боится всего неизвестного, а это значит, что, зная психологические особенности толпы, сотрудник полиции сможет действовать наиболее эффективно при пресечении массовых беспорядков.

Некоторые авторы совмещают физическую и психологическую подготовленность сотрудников к действиям при пресечении несогласованных публичных мероприятий и именуют ее психофизической подготовленностью сотрудника к действию в экстремальных условиях.

Подобное мнение имеет место быть, однако, физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел не имеет ярко выраженных особенностей применимо к пресечению массовых беспорядков, поэтому целесообразность ее объединения с психологическими факторами не имеет оснований. Стоит лишь отметить, что при пресечении несогласованных публичных мероприятий физическая подготовленность сотрудника правоохранительных органов должна быть на уровень выше, чем при ежедневной служебной деятельности, что обусловлено особенностями действий в местах массового скопления граждан.

Следующая группа организационно-тактических факторов обеспечения личной безопасности сотрудника органов внутренних дел также включает в себя две группы:

- факторы, связанные со знанием сотрудников нормативных правил действия в условиях массового скопления людей;
- факторы, связанные с тактикой действий при пресечении несогласованных публичных мероприятий.

Необходимость выделения первой группы обусловлена спецификой правового статуса сотрудника органов внутренних дел и предъявляемых к нему требованиями.

В основном, эти требования относятся к правомерному применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» ограничивает применение специальных средств при пресечении незаконных массовых мероприятий ненасильственного характера, которые не нарушают общественный порядок, работу транспорта, средств связи и организаций, а также запрещает применение огнестрельного оружия при значительном скоплении граждан.

Практика применения огнестрельного оружия в местах массового скопления

граждан достаточно редка, тогда как практика применения специальных средств при пресечении массовых беспорядков развита в достаточной степени, чтобы на ее основе разработать соответствующие методические рекомендации.

Предложенное выше позволит свести к минимуму неправомерное применение специальных средств, что в свою очередь положительно повлияет на эффективность пресечения массовых мероприятий несогласованного характера.

Вторая группа факторов носит исключительно тактический характер, в них можно включить следующие положения, которые смогут обеспечить личную безопасность сотрудников органов внутренних дел:

- четкое и грамотное руководство действиями отдельных функциональных групп (группа оцепления, группа задержания и т. п.) – позволит свести к минимуму возможность оказания сопротивления протестующими законным действиям сотрудников полиции;

- предварительная тактическая подготовка – на основе предварительного анализа сложившейся ситуации, характера мероприятия и имеющихся сил и средств руководитель должен наиболее эффективно спланировать порядок действий по пресечению групповых нарушений общественного порядка;

- постоянный мониторинг ситуации – путем непрерывного контроля мероприятия руководитель способен действовать на упреждение развития беспорядков, при необходимости усилить одну позицию или запросить дополнительные силы.

В целях исполнения указанных элементов для руководства проводимыми мероприятиями должен назначаться сотрудник из числа наиболее подготовленных, имеющих опыт пресечения группового неподчинения законным требованиям.

Отдельного внимания в данном случае заслуживает подготовка, проводимая до начала массовых мероприятий, в процессе ежедневной служебной деятельности.

В случае с действующими сотрудниками на занятиях по профессиональной и служебной подготовке необходимо отрабатывать ситуации, связанные с пресечением массовых беспорядков, умело моделировать различные варианты развития событий.

Сказанное в первую очередь относится к основным подразделениям полиции, в чьи должностные обязанности входит пресечение массовых беспорядков, и которые будут рассматриваться как основные силы.

Применимо к другим подразделениям полиции, в чьи непосредственные обязанности не входит участие в пресечении массовых беспорядков, целесообразно ограничиться изучением общих тактических и методических рекомендаций по порядку действий при пресечении несогласованных публичных мероприятий.

В дополнение к этому, необходимо затронуть особенности подготовки курсантов образовательных организаций к действиям при пресечении массовых беспорядков.

В Орловском юридическом институте Министерства внутренних дел (далее – МВД) России имени В. В. Лукьянова кафедрой огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях особое внимание уделяется обучению курсантов обеспечению личной безопасности в служебной деятельности.

На практических занятиях по дисциплинам «Тактико-специальная подготовка»,

«Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел» и «Основы профессиональной деятельности» достаточное внимание уделяется вопросам тактики действий при пресечении массовых мероприятий, моделируются различные ситуации, при которых курсантам необходимо применить все полученные знания таким образом, чтобы в полной мере пресечь массовые нарушения общественного порядка и обеспечить свою личную безопасность [2].

Таким образом, можно сказать, что организационно-тактические факторы являются основополагающими при обеспечении личной безопасности; при пресечении несогласованных массовых мероприятий.

Заключительной группой факторов, входящих в комплекс, мер по обеспечению личной безопасности сотрудников органов внутренних дел является материально-техническое обеспечение сотрудников.

Наличие соответствующего защитного обмундирования, надежность специальных средств, исправность средств и материальное обеспечение в целом оказывает положительное влияние на личную безопасность сотрудника органов внутренних дел в оперативно-служебной деятельности.

Применимо к обеспечению личной безопасности при пресечении массовых беспорядков, правильно подобранная экипировка сотрудника сможет обеспечить минимизацию возможного вреда, причиненного незаконными действиями протестующих.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, можно сказать, что среди особенностей обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел при пресечении несогласованных массовых мероприятий можно выделить ее комплексный и постоянный характер.

Рассмотрев все элементы личной безопасности сотрудника органов внутренних дел применимо к деятельности в условиях пресечения массовых мероприятий, автор приходит к выводу о необходимости тщательной подготовки сотрудников в период, предшествующий непосредственному проведению массовых мероприятий, где отдельное внимание должно уделяться именно особенностям обеспечения личной безопасности.

### Литература

1. Губенков А. О. Классификация толпы как неотъемлемая часть проведения специальной операции по пресечению массовых беспорядков // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов Всероссийского круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 94-100.

2. Николаев С. А. Методика проведения практических занятий по обучению тактике действий нарядов по предупреждению и пресечению групповых нарушений общественного порядка и массовых беспорядков // Тактико-специальная подготовка сотрудников ОВД: сборник научных трудов сотрудников кафедры. Сборник научных статей 2-й Всероссийской конференции Московского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В. Я. Кикотя. Москва : Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В. Я. Кикотя,



2019. С. 300-303.

3. Хрыков И. С. *Некоторые аспекты личной безопасности // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 187-191.*

### References

1. Gubenkov A. O. *[Classification of crowds as an integral part of a special operation to suppress riots] Problemy professio-nal'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vserossiyskogo kruglogo stola [Problems of training of law enforcement officers. Collection of materials of the All-Russian round table]. Orel, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 94-100. (In Russia).*

2. Nikolaev S. A. *[Methodology of practical training on tactics of actions of outfits on prevention and suppression of group violations of public order and mass riots]. Taktiko-spetsial'naya podgotovka sotrud-nikov OVD: sbornik nauchnykh trudov sotrudnikov kafedry. Sbornik nauchnykh statey 2-y Vserossiyskoy konferentsii [Tactical-special training of internal affairs officers: a collection of scientific works of the department employees. Collection of scientific articles of the 2nd All-Russian Conference]. Moscow, Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.I. V. Ya. Kikotya Publ., 2019, pp.300-303. (In Russia).*

3. Khrykov I. S. *Nekotorye aspekty lichnoy bezopasnosti [Some aspects of personal security]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 3 (48), pp.187-191.*

УДК 796.011.1

**ПРОБЛЕМА ЗАВИСИМОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ, ВИДЫ И ПРИЧИНЫ  
ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ. РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**

**THE PROBLEM OF ADDICTION IN MODERN SOCIETY, TYPES AND CAUSES  
ITS FORMATION. THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE FORMATION  
OF PSYCHOLOGICAL RESISTANCE TO ADDICTIVE BEHAVIOR**

**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 проблема зависимости в современном обществе, определены ключевые факторы, составляющие здоровье человека, классифицированы виды зависимости и некоторые из причин аддиктивного поведения, проведен анализ данных социологического опроса, посвященного зависимостям в современном обществе, определена роль физической культуры и спорта в формировании психологической устойчивости к зависимостям.

**Abstract.** The article considers the problem of addiction in modern society, identifies the key factors that determine human health, classifies the types of addiction and some of the causes of addictive behavior, analyzes the data of a sociological survey on addictions in modern society, determines the role of physical culture and sports in the formation of psychological resistance to addictions.

**Ключевые слова:** здоровье, аддиктивное поведение, зависимость, номофобия, интернет зависимость, алкоголизм, наркомания, никотиновая зависимость, телезависимость, зависимость от другого человека, лудомания, шопоголизм, трудоголизм, медикоментозная зависимость, образ жизни, физическая культура и спорт.

**Keywords:** health, addictive behavior, addiction, nomophobia, Internet addiction, alcoholism, drug addiction, nicotine addiction, TV addiction, dependence on another person, ludomania, shopaholism, workaholism, medical drug addiction, lifestyle, physical culture and sports.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья населения России является приоритетной задачей для органов государственной власти, т. к. от здоровья нации напрямую зависят успехи в экономическом развитии страны и рост благосостояния ее жителей.

В понятии «здоровье» имеются две взаимодополняющие друг друга составляющие, которые невозможно рассматривать изолированно: духовное и физичес-

кое здоровье (физическое влияет на духовную жизнь, а духовный контроль важен для поддержания физического здоровья).

Духовное здоровье – здоровье разума, системы мышления, отношение к окружающему миру и ориентация в этом мире; умение определить свое положение в окружающей среде, отношения в социуме, согласие с самим собой, прогнозирование ситуации, планирование модели поведения с учетом необходимости, возможности и желания. Физическое здоровье – это здоровье тела. Факторы, определяющие здоровье человека представлены в табл. 1.

Таблица 1

Факторы, определяющие здоровье человека

Факторы, определяющие здоровье человека	Влияние на здоровье населения в % соотношении
Биологические (генетические, наследственность, предрасположенность к заболеваниям, особенности конституции и др.)	20%.
Окружающая среда: природные условия (климатогеографические, рельеф местности, флора, фауна и др.); социально-экономические (определенный уровень развития общества, производства, медицины, образования, доля досуга в общем бюджете времени работающего и др.); социальные (доход, условия труда и быта, качество питания и др.); техногенные (уровень развития техносферы в месте обитания)	20%.
Уровень развития медицины (качество и доступность медицинских услуг)	10%.
Образ жизни (занятия физкультурой и спортом, полезные и вредные привычки, зависимость (курение, употребление алкоголя, наркомания, токсикомания и др.)	50%

В соответствии с вышеприведенной таблицей однозначно можно сделать вывод о том, что основополагающим фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни. Занятия физкультурой и спортом, приобщение к здоровому образу жизни – это дополнительные возможности для самореализации, развития, обеспечения активного трудового и социального долголетия, хорошего самочувствия и возможности навсегда забыть о негативных потребностях в виде вредных привычек. В современном обществе, практически у каждого имеются различного рода зависимости. Некоторые люди имеют частичную зависимость, которая кардинально не влияет на их жизнь. Но в большинстве случаев, зависимость вредит человеку и сильно сказывается на его настоящем и будущем. Проблему зависимости важно осознавать, чтобы бороться с ней.

Прежде, чем перейти к классификации видов зависимостей, следует понять, что же такое зависимость и каковы причины ее формирования.

Согласно толкового словаря Ожегова зависимость – это подчиненность другим (другому) при отсутствии самостоятельности [1, с. 1]. Зависимость вызывает потребность или ряд определенных потребностей к конкретным действиям, неконтролируемым человеком и вызывающим привычку, что вследствие, несет какой-либо ущерб (например, здоровью).

Все виды зависимости условно можно поделить на 3 группы:

1. Химическая: курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, зависимость от медицинских препаратов.
2. Биохимическая: анорексия, булимия, диеты, голодание, переедание, зависимость от сладкого и т. д.
3. Нехимическая: интернет-зависимость, игровая зависимость, зависимость в любовных отношениях, шопоголизм, фанатизм и т. д.

Большинство зависимостей образовались именно в современном обществе, но зачатки их появления существовали давно. Например, табакокурение существовало несколько тысяч лет назад. В Европу табак завез Колумб, известный нам как мореплаватель, открывший Америку. Первой страной, в которой появилось табакокурение, стала Испания, затем оно распространилось в Европу, Азию и другие части нашей планеты посредством торговли. Но индейцы начали использовать табак гораздо раньше (приблизительно 1000 лет до н. э.).

Употребление алкогольных напитков также имело свое начало в древности, а именно в эпоху неолита (6-4 тысяч лет до н. э.). Конечно, в то время употребление табака и алкогольных напитков не являлось зависимостью. Но служило образованию зачатков к развитию зависимостей в современном обществе.

Среди видов зависимостей лидирующее место занимают: номофобия, интернет зависимость, алкогольная, наркотическая, никотиновая зависимость, телезависимость, зависимость от другого человека, лудомания, шопоголизм, трудоголизм, медикоментозная и пищевая зависимость. Большинство зависимостей из данного списка не существовало даже одну сотню лет назад, они возникли совсем недавно.

**Номофобия** (*зависимость от телефонов*) – одна из зависимостей, образовавшаяся совсем недавно. Некоторые ученые утверждают, что это просто страх - остаться без гаджета. Определение «номофобия» появилось сравнительно недавно и образовалось от аббревиатуры «*no mobile-phone phobia*», то есть страх остаться без смартфона. Как и любая другая зависимость, номофобия проявляется в нескольких аспектах:

1. Человек, страдающий зависимостью от телефона, обнаруживает, что значительно меньше внимания уделяет другим сферам жизни, и это имеет последствия: портятся отношения с близкими, сокращается время сна, падает работоспособность, существенно снижается эмоциональный фон.
2. Когда человек не проверяет телефон достаточно долгое время, он начинает чувствовать устойчивую тревогу.
3. Иногда человек проверяет телефон импульсивно, то есть на автомате, без принятого решения сделать это. Рука будто бы сама тянется к девайсу.
4. Есть ощущение, что «всегда мало» — например, человек может обнаружить у себя симптом «двух экранов», когда одновременно используются телефон и телевизор, телефон и ноутбук.

Данной зависимости раньше не было просто потому, что первый во всем мире мобильный телефон появился в 1983 году. Сейчас трудно представить человека, у которого бы не было мобильного телефона. Этот гаджет настолько усовершенствован, что мы можем смотреть фотографии, играть в игры и многое другое. Именно

это и вызывает зависимость. У разных ученых своя точка зрения на счет данной проблемы, но всем одинаково понятно – это зависимость. В Китае существуют специальные реабилитационные центры, созданные для борьбы с номофобией. В нашей стране пока таких центров нет, но вполне возможно, что в будущем они появятся. Совершенно очевидно, что эта зависимость с течением времени и развитием технологий, будет еще более распространенной. Но уже сейчас количество людей, зависимых от телефонов, потрясает.

Одной из серьезнейших видов зависимости является **алкогольная зависимость**, которая, согласно определению Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), приводит к хроническому психическому заболеванию, для которого характерна патологическая зависимость от спиртных напитков. В современной литературе термин «хронический алкоголизм» не применяется, так как это заболевание подразумевает длительное течение и определенную стадийность формирования симптомов, поэтому по определению не может быть острым. Зачатки к алкогольной зависимости формировались несколько тысяч лет, но особенно обострились в современном мире.

Патология имеет 3 основных синдрома:

- психическая зависимость – патологическая тяга к употреблению спиртного для достижения субъективного чувства душевного комфорта;
- физическая зависимость – неспособность организма существовать без постоянных доз алкоголя, и развитие абстинентного синдрома при лишении этанола;
- измененная реактивность – патологическое повышение толерантности к этанолу, отсутствие защитных реакций при передозировке, поэтому алкоголики могут принимать в 2-3 раза больше спиртного за раз, чем среднестатистический человек.

**Наркотическая зависимость** – вид зависимости, еще более серьезный, чем алкогольная зависимость. Возникает при употреблении запрещенных в нашей стране веществ – наркотиков. Наркотики – это вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, которые употребляют с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль. Способы употребления наркотиков различны: глотание, вдыхание, введение внутривенно. Стоит так же заметить, что существуют страны, в которых некоторые наркотические средства разрешены и находятся в свободной продаже. В нашей же стране употребление наркотических средств нелегально, но есть одно исключение: в редких случаях наркотические средства используются в медицине. Например, при лечении разного вида расстройств, для облегчения протекания некоторых болезней. Конечно, в медицине применяют другие наркотические средства, нежели те, которые употребляют люди уже совсем не с медицинскими намерениями. Тем не менее, такие препараты используют только по назначению врача. Во всех остальных случаях употребление наркотиков запрещено. Наркотические вещества даже при однократном употреблении вызывают у человека расстройство психики, приводят к смутному сознанию, эйфории, и к моментальной зависимости. Стоит попробовать пару раз и начнется процесс, который называют «ломкой». Для борьбы с данной зависимостью существуют специальные врачи – наркологи, работают наркоцентры (наркологические

больницы, диспансеры) – места, где посредством определенного лечения людям помогают бороться с зависимостью и вернуться к нормальной жизни.

**Никотиновая зависимость** – зависимость от вещества – никотина, который содержится в табаке. В отличие от наркотических веществ табак находится в свободной продаже. Никотин организм человека вырабатывает самостоятельно, но если человек начинает курить, то никотина в организме становится слишком много. Вследствие этого организм перестает вырабатывать вещество самостоятельно. Так и образовывается никотиновая зависимость. Впоследствии лишь единицы курящих людей могут легко расстаться с этой вредной привычкой. Отказаться от курения очень сложно, поэтому мы можем наблюдать людей, которые курят уже не один десяток лет. В современном мире научились лечить множество болезней, а болезнью можно назвать и зависимость. Так же существуют и врачи, помогающие курильщикам отказаться от пагубной привычки. Употребление табака наносит большой вред здоровью. Ученые считают, что никотиновая зависимость способствует развитию рака легких, способствует развитию инфарктов, инсультов и других тяжелых заболеваний. К сожалению, большинство из болезней, вызванных курением, зачастую оказываются смертельно опасными для человека.

Следующий вид зависимости – это **телезависимость**. Каждый человек чрезвычайно любопытен по своей природе. Некоторые заглядывают в чужие окна, другие читают сообщения в чужом телефоне. У каждого человека любопытство проявляется по-своему. В погоне за ним некоторые забывают проживать свою жизнь, ведь чужая кажется им намного интереснее. Следует добиваться собственных целей, учиться новому, делиться с близкими моменты радости и разочарования. Но нередко вместо этого люди полностью отдаются экрану телевизора, откуда черпают различные чувства и эмоции. Наиболее часто подвержены воздействию телевизора те, кто страдает от одиночества и отсутствия собственных целей. Человек становится неуверенным в себе, потому что не может реализоваться в реальной жизни. Такие люди живут проблемами актеров, которых они видят в просматриваемых сериалах. По подсчетам исследователей, человек проводит перед экраном телевизора около 3 часов в день, но не всегда, когда телевизор включен, человек его смотрит. Часто встречается и тот факт, что мы включили телевизор, а сами находимся в другой комнате, занимаемся своими делами, просматриваем информацию в телефоне. А зачем нам тогда нужен работающий телевизор? А просто так, чтобы что-то издавало звук. Любой врач – офтальмолог скажет Вам о вреде для зрения длительного просмотра телевизора (компьютеров и телефонов это также касается).

Зависимость от другого человека – зависимость, которая на первый взгляд не приносит никакого вреда для человека. Но это только на первый взгляд. Это психологическая зависимость. И это не означает, что человек, имеющий такую зависимость, психически болен. Это наука психология, изучающая душевное состояние человека. Многие из нас очень сильно привязываются к человеку, а когда он погибает, уезжает в другой город или просто уходит из вашей жизни, то начинаются очень сильные душевные переживания. Это страх остаться одиноким, потерять человека, не увидеть его больше. С такой проблемой лучше обратиться к психологу. Как и любую другую зависимость, ее нужно осознавать, чтобы бороться с ней. Без

осознания проблемы невозможно от нее избавиться.

**Лудомания** – зависимость от игр, важно подчеркнуть, что именно от азартных игр. Практически у каждого из нас есть чувство азарта, всем хочется получить что-то бесплатно. Если человек начинает играть в азартные игры, то зависимость возникает сразу же. А избавиться от нее очень и очень сложно. Теряется реальное ощущение мира, мировоззрение человека, зависящего от азартных игр, значительно отличается от человека, независимого от этого. Игрокам так хочется выиграть, что они готовы потратить сотни тысяч, чтобы в конечном итоге выиграть всего несколько десятков тысяч. Казино официально запрещены и считаются нелегальными, но все равно встречаются. Хорошо обеспеченный человек, имеющий свой бизнес с большими доходами, может все проиграть. Люди, страдающие от лудомании, как никто отрицают и не признают свою зависимость.

**Пищевая зависимость** – зависимость, при которой человек переедает. Впоследствии чего образуется болезнь, называемая ожирением. Такая зависимость может иметь психологический характер, чаще всего именно так и происходит. Для помощи в борьбе с результатом пищевой зависимости – ожирением существуют специальные врачи – диетологи, которые разрабатывают индивидуальную диету для борьбы с ожирением.

**Шопоголизм** – (научное название «Ониомания»). Является психологической зависимостью и возникает, как правило, из-за рекламных роликов/плакатов, красочных витрин. Практически любой человек, проходя мимо декорированных витрин, так или иначе, обращает на них внимание. Чересчур частый шоппинг – еще одна причина возникновения шопоголизма. Шопоголик не может отказаться от того, чтобы пройтись по магазинам снова, а когда заходит в магазин, то появляется непреодолимое желание купить все на своем пути. У людей, страдающих шопоголизмом, всегда присутствует ощущение того, что у них мало вещей, у кого-то их больше, нужно еще что-то купить.

**Трудоголизм** – психологическая зависимость от работы. Человека, страдающего от трудоголизма, называют трудоголиком. Трудоголизм также является психологической зависимостью, на первый взгляд совсем безобидной, но это не так. Человек не может все время работать и это касается абсолютно каждого. Но трудоголики так не считают, они хотят всегда приложить максимум усилий, никогда не сидеть без дела. Причины возникновения абсолютно разные, но в большинстве случаев человек пытается показать свою значимость в обществе. Существует даже специальный термин, который означает смерть от трудоголизма, то есть от переработки – «*Кароси*» (термин японского происхождения). Термин появился именно в Японии из-за того, что в этой стране наибольшее количество жертв трудоголизма. Там наблюдались случаи внезапной смерти абсолютно здоровых людей, не имеющих заболеваний.

Зависимость от человека бывает любовная и психологическая. **Любовная зависимость** или аддикция – это состояние, когда индивид испытывает ежеминутный страх и неуверенность, ужас от мысли, что может потерять любимого человека. Жизнь без любимого представляется ему невыносимой, а реальный разрыв может даже довести до самоубийства. Психологическая зависимость от другого человека

чаще всего связана с воспитанием ребенка и травматичным детским опытом. Дети хотят всегда быть в тесной связи с родителями, в основном матерью. Если по каким-то причинам мать не может обеспечить устойчивую, здоровую привязанность, ребенок начнет цепляться за нее из-за страха потерять, будет стараться занять собой все свободное время родителей. Повзрослев, зависимый перенесет опыт нездоровой привязанности на любовные отношения. Психология недолюбленного ребенка рождает сильнейшее желание быть все время рядом как физически, так и психологически, занять собой все окружающее пространство другого человека, а страх потери повергает в отчаяние. Такие люди навязчивы, прилипчивы и избавиться самостоятельно от охватывающих их чувств они не в состоянии. Основными факторами, приводящими к эмоциональной зависимости, являются: заниженная самооценка, психологические комплексы, детские травмы, нереалистичные страхи и фантазии, неадаптивные виды воспитания в родительской семье, неуважительное родительское отношение к ребенку, завышенные родительские ожидания, которым маленький человек никак не мог соответствовать и т. д. Чтобы противостоять такого рода зависимости необходимо, в первую очередь, осознать свою проблему и перейти к ее решению: определиться с факторами, которые повлияли на развитие подобного расстройства. В отдельных случаях людям свойственно вычислить их самостоятельно и побороть. Например, сильная зависимость от мнения родителей подпитывается проявлением их гиперопеки, зависимость от друзей — заниженной самооценкой и неуверенностью в своих силах. Важно научиться правильно воспринимать окружающий мир. Человек должен понять, что предстоит серьезная работа над своей личностью и регулярное саморазвитие. Необходимо провести переоценку своего мировоззрения, прекратить идеализировать объект своей зависимости. Крайне важно исключить стереотипное мышление и задуматься о личных потребностях. Отказаться от манипуляций, ориентироваться на себя, а не на кого-то. Не нужно скрывать свои истинные чувства и эмоции. Проведите границу личного пространства, выявите ее у близких. Не вторгайтесь в него, чтобы избежать конфликтов и недопонимания. Расширьте свой круг общения. Новые отношения, знакомства позволят не только отвлечься от своей заикленности, но и ускорить личностный рост.

**Медикаментозная зависимость** — бывает нескольких типов. Первый - это зависимость от лекарств, которые необходимо принимать для поддержания жизни из-за каких-либо болезней. Человек не может бросить принимать эти лекарства, иначе вслед за этим будут следовать разного рода проблемы со здоровьем, а в отдельных случаях даже смерть. Но есть и второй тип, когда человек, находящийся в полном здравии придумывает себе несуществующие болезни и пытается вылечить их таблетками. В доме таких людей всегда находится очень много лекарств, которые могут пригодиться на все случаи жизни, а большинство из них не пригодится вообще. Но намного опаснее являются результаты самолечения, которое только вредит нашему здоровью. Люди, зависящие от этого, не считают нужным обращаться к врачу, а если обращаются, то потом считают, что диагноз и лечение неправильные, а здоровыми они быть не могут. Последствия такой зависимости являются наиболее серьезными.

**Интернет-зависимость** является одной из зависимостей, образовавшихся



совсем недавно, но уже имеющих огромное распространение. С помощью интернета можно сделать практически все – зайти в социальную сеть, общаться с людьми, играть в онлайн-игры, находить как полезную, так и абсолютно ненужную информацию, смотреть кино и многое другое. Конечно, чрезмерное использование интернета приводит к зависимости, особенно у детей и подростков. Их психика еще не сформирована до конца, поэтому частой и очень распространенной причиной использования интернета является интернет-зависимость. Конечно, можно сходить к психологу, чтобы как-то облегчить данную зависимость, но зачастую это или бесполезно, или к психологу просто не хотят обращаться и вообще не считают это зависимостью. Причины формирования зависимости у подростка: излишняя опека, либо, наоборот, недостаток общения с родителями; неполная семья; непонимание, частые ссоры и скандалы между родителями или родителями и ребенком; отсутствие общения с ровесниками и сверстниками, одиночество.

Причины, приведенные выше, являются основанием формирования разного рода зависимостей у подростков. Психика подростка еще не сформирована до конца, так же сказывается переходный возраст и вследствие этого подростки более подвержены зависимостям, нежели взрослые. Наиболее частыми зависимостями у подростков являются – номофобия, телезависимость, интернет-зависимость, зависимость от компьютерных игр. Реже встречаются зависимость от другого человека, пищевая зависимость, никотиновая, алкогольная и наркотическая зависимости. Шопоголизм, трудоголизм практически не встречаются у подростков.

Причины образования аддитивного поведения у взрослых: психологические биологические, социальные, мотивационно–потребностные [2, с. 101].

**Психологические причины** – это различные патологии в сфере личности. В данную область так же относят личностные качества, особенности характера. Если зависимость вызвана психологическим фактором, то следует обратиться к психологу, который поможет для борьбы с зависимостью.

**Биологические причины.** Зачастую в образовании некоторых зависимостей одну из важных ролей играет наследственность. Одним из примеров является возникновение алкоголизма. Если у человека пьющие родители, то он более подвержен склонности к алкоголизму. Конечно, необязательно, что он тоже будет человеком, страдающим от алкоголизма, но у такого человека имеется предрасположенность к алкоголизму. Помимо этого, многочисленными исследованиями доказано, что толерантные и слишком доверчивые люди подвержены более быстрому формированию и развитию различного рода зависимостей.

**Социальные причины** относятся к ряду факторов образования зависимостей, которые наиболее распространены. Например, у человека, выросшего в неблагополучной семье, шанс обрести зависимость намного выше, нежели у других. В случае, если в семье употребляли слишком большое количество алкоголя, вероятность возникновения алкоголизма у ребенка намного выше. Данный факт можно было отнести к биологическому фактору, но если в предыдущем примере это носит наследственный характер, то здесь мы видим, как модель поведения близкого окружения (необязательно родственников) копируется, примеряется подростком на себя.

**Мотивационно–потребностные причины.** Чувства одиночества и ненужности,

беспольности, преобладающие у человека, стремление показать свои силы и возможности, попытка самоутвердиться в каком-либо коллективе способствуют образованию зависимости. Чаще всего данной формой зависимости является трудовоголизм. Человек имеет очень хорошую мотивацию, считает себя хорошим работником, сотрудником и при этом абсолютно уверен в том, что его деятельность незаменима и крайне важна. Не удовлетворяя свои потребности, он начинает работать, пытается себя показать с наилучшей стороны, он хочет, чтобы его заметили. И в случае, если этого не происходит длительный период, его желание продемонстрировать свои способности в работе перерастает в зависимость, с которой очень трудно бороться. Так же мотивационно-потребностные причины возникновения зависимости довольно часто встречается у подростков, у которых преобладает чувство ненужности.

Конечно, мы можем стремиться к жизни без разного рода зависимостей, но реально прожить без зависимостей не удастся. Зависимость – это потребность, а, соответственно, жизнь без потребностей является ограничением самому себе в чем-либо. Что мы подразумеваем под словом «свобода»? Чаще всего это жизнь без ограничений. Но у человека не может быть свободы на все 100%. У каждого из нас есть потребности, которые имеются с рождения. Потребность в пище, воздухе, воде и т. д. А с течением жизни в обществе мы приобретаем и другие потребности. Наличие рационального подхода поможет нам не стать обладателями новых всевозможных потребностей. Чем опасны зависимости? Последствия у зависимостей различны, но в большинстве случаев попадание в ту или иную зависимость приводит в конечном итоге к проблемам со здоровьем. Казалось бы, неужели курильщики не знают, к чему приводит курение? – конечно, знают, но все равно продолжают курить, ведь это зависимость. У человека, имеющего зависимость любого характера нет чувства меры, ему кажется, что это совсем немного, он всегда сможет остановиться, но на деле это не так. Проблема борьбы с зависимостью, как правило, осложняется тем, что человек теряет адекватное осознание мира и не хочет обращаться к врачу, он считает, что совершенно здоров. Люди, которые страдают от зависимости, не имеют здравого взгляда на мир, они не в силах контролировать свои действия. Проблема зависимости в современном обществе отчасти так распространена, потому что в современном мире присутствует изобилие товаров. Сейчас в зависимость может перерасти практически все – начиная от употребления кофе и заканчивая шоколадом. Все может вызывать как психологическое, так и физическое привыкание.

Результаты социологического опроса, проведенного с жителями города Орла в возрасте от 16 до 30 лет, наглядно демонстрируют, что проблема зависимости в различных формах является актуальной и значимой и требует своего решения. Так участникам опроса был задан вопрос: «Имеется ли у Вас зависимость в любой форме?» (см. рис. 1).

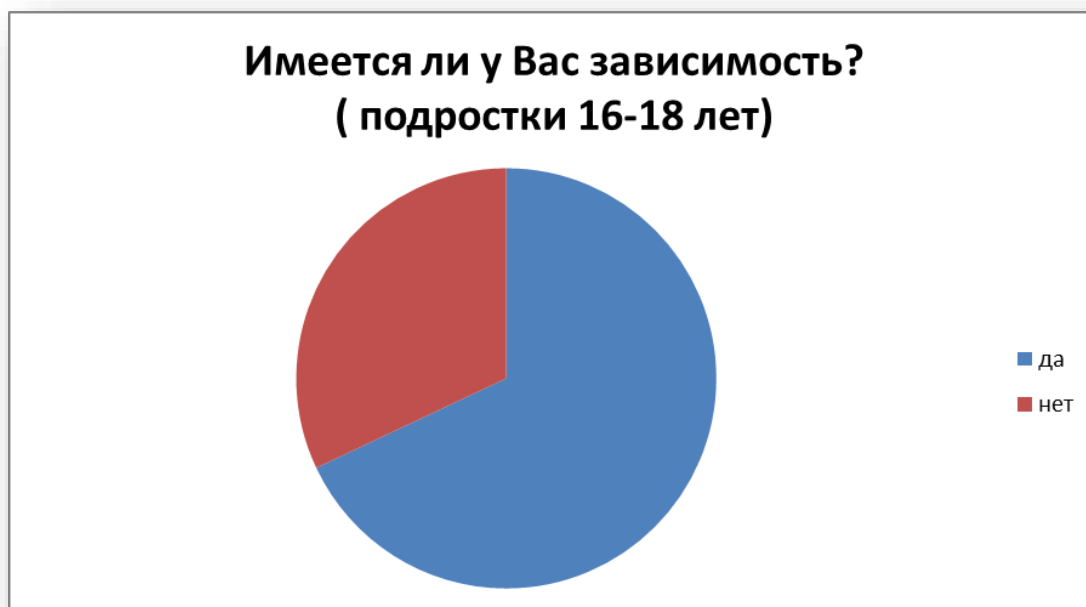


Рис. 1. Наличие зависимостей у подростков 16-18 лет

Проанализировав данные, мы можем сказать, что 67 % опрошенных признают факт наличия у себя зависимостей в различных формах и это достаточно неожиданный результат социологического опроса среди данной возрастной категории. Обычно подростки категорически отрицают факт наличия патологического пристрастия, однако, в последнее время все большее количество молодежи осознает факт своей интернет-зависимости и номофобии, что не могло не сказаться на результатах опроса. Интересно, что среди подростков, признающих наличие зависимостей, большинство (48%) на первое место ставят номофобию и интернет-зависимость (см. рис. 2).



Рис. 2. Формы зависимостей у подростков 16-18 лет

17% отметили у себя зависимость от другого человека, 12% страдают телезависимостью. Равный процент набрали никотиновая и пищевая зависимость, а именно 9%. Шопоголизм же стал самой нераспространенной зависимостью среди подростков, им страдают лишь 5%.

Результаты опроса молодых людей в возрасте от 18 до 30 лет «Имеется ли у вас зависимость?» представлены на рисунке 3.

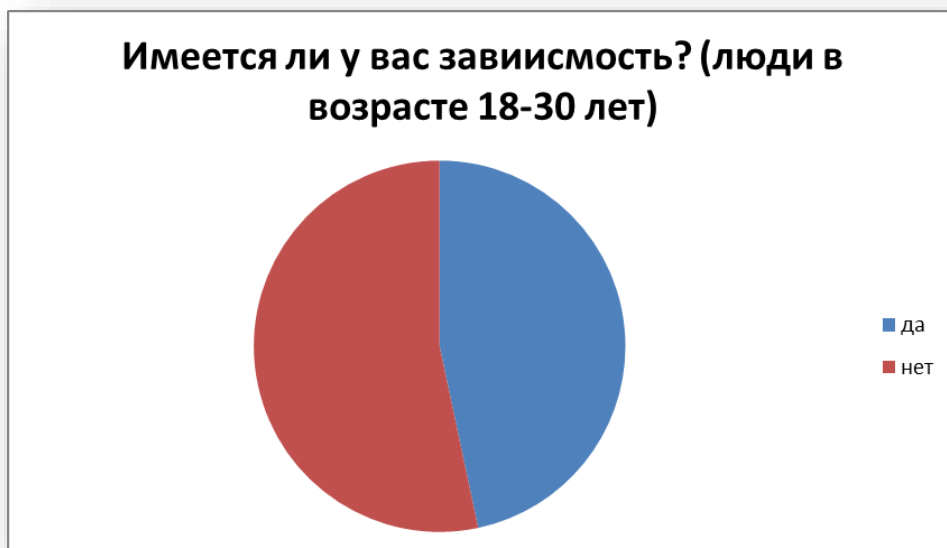


Рис. 3. Формы зависимостей у людей 18-30 лет

По результатам опроса мы можем сделать вывод, что молодые люди от 18-30 лет хуже признают наличия у себя зависимости, находясь в стадии так называемого отрицания. Или они действительно имеют менее зависимостей, нежели подростки.

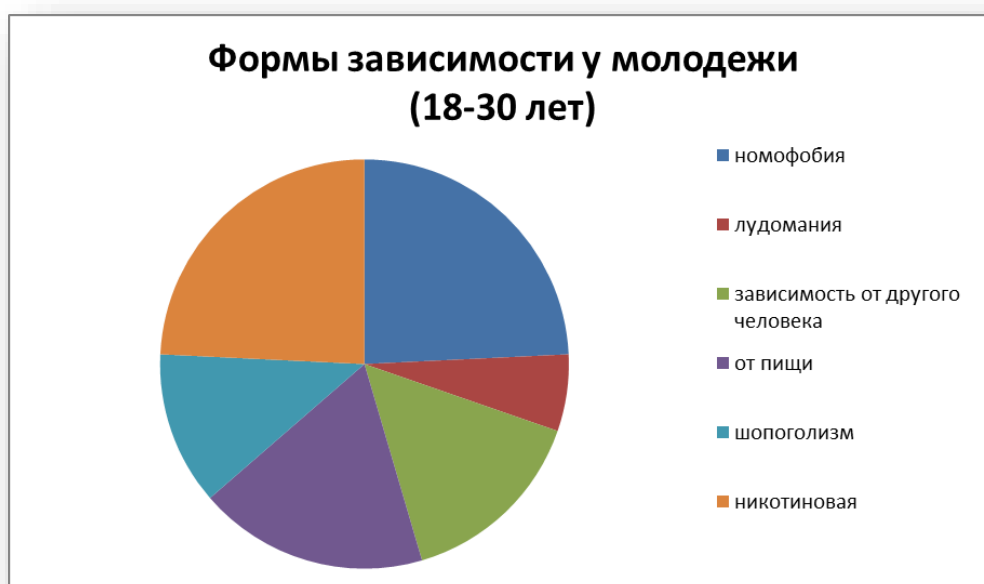


Рис. 4. Формы зависимостей у молодежи 18-30 лет

По результатам социологического опроса среди молодежи от 18 до 30 лет мы не можем однозначно выделить наиболее распространенную зависимость (рис. 4). По 24% людей данной возрастной категории страдают от номофобии (зависимости от телефона и интернета) и никотиновой зависимости. Чуть меньше, 18% опрошенных испытывают зависимость от пищи, что соответствует факту об увеличении количества людей, страдающих ожирением и имеющих избыточную массу тела. 15% признали зависимость от другого человека. 12% страдают шопоголизмом. И 6% страдает лудоманией, то есть зависимостью от азартных игр. Стоит заметить, что алкогольная зависимость, токсикомания и наркомания ни разу не были упомянуты в опросе. Это может быть связано с тем, что люди, страдающие такого рода зависимостями, практически никогда не признают наличия у себя заболевания.

Результаты опроса показывают, что более половины молодежи страдают различными формами зависимости, что однозначно приводит молодых людей к аддитивному поведению.

**Аддитивное поведение** – это один из типов девиантного поведения, которое выражается желанием избавиться от психологического дискомфорта с помощью определенных веществ (алкоголь, наркотики) или повторяющихся действий (игромания, трудовогоголизма, переедание). Такой образ жизни разрушительно влияет на здоровье и деятельность не только самого человека, но и на жизнь его родных и близких.

В связи с этим возникает необходимость изучения профилактических средств по предотвращению зависимостей у молодого поколения.

Одним из средств профилактики зависимого поведения в настоящее время однозначно является физическая активность человека. Установлено, что физическая активность различной степени интенсивности прямо или косвенно содействует сохранению и укреплению здоровья. В свою очередь, снижение уровня физической активности при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения приводит к ухудшению состояния здоровья [3, с. 165].

Движение было необходимым условием для выживания человека на Земле. Поиск мест для проживания, добывание пищи, постоянная борьба со стихией, природы и дикими хищниками требовал от человека большой мышечной активности. Она достигалась не только усиленной работой нервных центров, но и гуморальной регуляцией. Любое напряжение сопровождалось выделением большого количества адреналина, норадреналина и других гормонов, которые обеспечивали напряженную работу сердца, легких, печени и других органов, позволявших снабжать мышцы глюкозой, кислородом и другими необходимыми веществами, а также освобождать организм от шлаков. Сейчас у людей мышечная активность уменьшилась, а нервное напряжение значительно возросло. При нервных нагрузках в кровь по-прежнему выделяются гормоны, но они не разрушаются так быстро, как при усиленной мышечной работе. Избыток гормонов действует на нервную систему человека, лишает его сна, поддерживает его беспокойное состояние. Человек в своих мыслях все время возвращается к тревожным ситуациям, как бы проигрывает их в своем сознании, а это уже подходящая почва для неврозов и даже для телесных заболеваний: гипертонии, язвы желудка и пр. Спокойная мышечная работа, особенно после нерв-

ных перегрузок, позволяет разрядить напряжение, так как при этом разрушаются гормоны, они перестают влиять на нервные центры, а усталость способствует быстрому наступлению сна. Вот почему физическая активность во многих случаях позволяет нам улучшить свое настроение, вернуть утраченное спокойствие.

Тренировочный эффект будет проявляться не всегда. Слишком малая нагрузка не вызовет такого распада веществ, который смог бы стимулировать синтез новых, а слишком напряженная работа может привести к преобладанию распада над синтезом и к дальнейшему истощению организма. Тренировочный эффект дает лишь та нагрузка, при которой синтез белков обгоняет их распад. Вот почему для успешной тренировки важно рассчитывать затрачиваемые усилия. Они должны быть достаточными, но не чрезмерными. Только при этих условиях растет функциональная мощность организма. Другое важное правило состоит в том, что после работы необходим обязательный отдых, позволяющий восстановиться [4, с. 132].

Регулярные и постоянные занятия спортом, несомненно, способствуют формированию волевых качеств. Умение ставить реальные, достижимые цели и добиваться их способствует коррекции уровня притязаний, повышает уверенность в себе. С помощью занятий физкультурой и спортом человек обучается конструктивному выражению своей агрессии, снижается тревожность, импульсивность и постепенно от аддитивного поведения человека не остается и следа. Обучение методам саморегуляции позволяет снимать психоэмоциональное напряжение и достигать душевного спокойствия.

Огромную роль в формировании психологической устойчивости к аддиктивному поведению играют физическая культура и спорт, которые являются одним из самых эффективных средств развития, самовыражения, самовоспитания, самосовершенствования и самореализации человека. Занятия физической культурой и спортом повышают способность человека выдерживать интенсивные нагрузки, поддерживают высокий уровень активации, снимают чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение. У людей, занимающихся физической культурой и спортом, формируется оптимистичный взгляд на жизнь, они экспоненциально переносят стрессовые ситуации. Все это, как отмечают специалисты, является залогом психологической устойчивости к аддиктивному поведению.

Приобщиться к спорту можно разными способами. Можно заниматься в спортивной секции по любому интересующему вас виду спорта или тренироваться самостоятельно. Большой выбор вариантов дает возможность каждому человеку выбрать из них тот, который соответствует его требованиям и интересам [5, с. 136].

**Физическая культура** - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в жизни людей, играет значительную роль в работоспособности членов общества, укрепляет здоровье и оказывает позитивное воздействие на эмоциональное состояние человека. Здоровье – бесценный дар, недаром народная мудрость гласит: «Быстрого и ловкого болезнь не догонит!». Физическая активность является одним из самых эффективных средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, преодоления любой из форм зависимости. Ни одно лекарство не поможет человеку избавиться от вредной зависимости так, как последовательные и систематические занятия физической культурой и спортом.

### Литература

1. Коргут С. В. Профилактика аддиктивного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта // Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук : материалы ежегодной межрегиональной научно-практической конференции. Петропавловск-Камчатский : Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга, 2012. С 91-102.

2. Подрезов И. Н., Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья детей, подростков, молодых людей средствами физической подготовки, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 163-168.

3. Моськин С. А. Медико-биологические вопросы безопасности личности и здорового образа жизни // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 130-133.

4. Белашова И. С., Еремин Р. В. Физическая культура как средство формирования основ здорового образа жизни в деятельности курсантов // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 134-137.

### References

1. Korgut S. V. [Prevention of addictive behavior of adolescents and youth by means of physical culture and sports]. *Teoriya i praktika sovremennykh gumanitarnykh i estestvennykh nauk. Materialy ezhegodnoy mezhregional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Theory and practice of modern humanities and natural sciences. Materials of the annual interregional scientific and practical conference]. Petropavlovsk-Kamchatsky, Kamchatka State University named after Vitus Bering Publ., 2012, pp. 91-102. (In Russia).

2. Podrezov I. N., Eremin R. V. *Problemy formirovaniya, ukrepleniya i sokhraneniya zdorov'ya detey, podrostkov, molodykh lyudey sredstvami fizicheskoy podgotovki, turizma i sporta, privlechenie molodogo pokoleniya k zdorovomu obrazu zhizni* [Problems of formation, strengthening and preservation of health of children, adolescents, young people by means of physical training, tourism and sports, involvement of the young generation in a healthy lifestyle]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2018, no. 1-1 (17), pp. 163-168.

3. Mos'kin S. A. *Mediko-biologicheskie voprosy bezopasnosti lichnosti i zdorovo-go obraza zhizni* [Medical and biological issues of personal security and a healthy lifestyle]. *Avtonomiya lichnosti - Autonomy of the individual*, 2020, no. 1 (21), pp. 130-133.

4. Belashova I. S., Eremin R. V. *Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo formirovaniya osnov zdorovogo obraza zhizni v deyatel'nosti kursantov* [Physical culture as a means of forming the foundations of a healthy lifestyle in the activities of cadets]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2020, no. 1 (37), pp. 134-137.

## ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

УДК 796.011.3+355.5

### НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ДЕЙСТВИЯМ В УСЛОВИЯХ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ УГРОЗЫ

#### SOME FEATURES OF PHYSICAL AND FIRE TRAINING OF POLICE OFFICERS IN RESPONSE TO TERRORIST THREATS

**Баркалов Сергей Николаевич**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*начальник кафедры физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Barkalov Sergey Nikolaevich**

*Ph. D., associate professor*

*head of department of physical training and sports*

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

*Orel, Russia*

**Дурнев Алексей Иванович**

*заместитель начальника кафедры*

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел*

*в особых условиях*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Durnev Alexey Ivanovich**

*deputy head of department*

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

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье представлены общие рекомендации по совершенствованию методики физической и огневой подготовки сотрудников полиции к действиям в ситуациях обезвреживания преступников, захвативших объект в населенном пункте при проведении террористического акта.

**Abstract.** The article presents general recommendations on improving the methodology of physical and fire training of police officers to act in situations of neutralization of criminals who seized the facility in the village during a terrorist act.

**Ключевые слова:** личная безопасность; сотрудник полиции; физическая подготовка; огневая подготовка; боевые приемы борьбы; упражнения стрельб; террористический акт; метод моделирования.

**Keywords:** personal security; police officer; physical training; fire training; combat fighting techniques; firing exercise; terrorist act; simulation method.



Преступность всегда является одним из основных дестабилизирующих факторов общественного развития, представляющих реальную угрозу процессу становления государственности и успешному осуществлению социально-экономических реформ в любой стране. Российское общество не является исключением. В отечественной современной преступности, как и во всем мире, происходят крайне негативные качественные перемены и, прежде всего, прослеживается ее отчетливый сдвиг в сторону усиления профессионализма, организованности и террористической направленности, что заметно активизирует противодействие правоохранительных органов. При этом по-прежнему нередки случаи, когда сотрудники органов внутренних дел не могут результативно применить физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие, проявляют растерянность, что порой влечет за собой тяжкие последствия, приводит к чрезвычайным происшествиям, ранениям и даже к гибели людей [1, 2, 3].

В последнее время проведено много исследований и имеется достаточное количество публикаций по вопросам, предусматривающим мероприятия по повышению профессионализма сотрудников правопорядка, одной из сторон которого является их готовность к эффективному силовому пресечению противоправных действий. Совершенствуются методики обучения стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия и боевым приемам борьбы. Другими словами, целевое назначение существующих в настоящее время научных работ в основном определяется совершенствованием отдельных сторон подготовленности сотрудников полиции, что, несомненно, дает свои положительные результаты. Большинство сотрудников в соответствии с требованиями нормативных документов в стандартных условиях спортивного зала и стрелкового тира выполняют боевые приемы борьбы, упражнения стрельбы и контрольные нормативы. Однако на практике уровень целостной готовности сотрудников к силовому пресечению преступлений, особенно в ситуациях обезвреживания преступников, предпринимающих попытку совершения террористического акта, оставляет желать лучшего [4, 5, 6].

Повседневная деятельность органов внутренних дел, направленная на охрану общественного порядка и борьбу с преступностью, может быть осложнена возникновением чрезвычайных обстоятельств, в том числе совершением террористических актов, связанных с захватом заложников на различных объектах городской инфраструктуры. Наглядным подтверждением тому является теракт в Театральном центре на Дубровке во время представления мюзикла «Норд-Ост» 23 октября 2002 года, который унес жизни 130 ни в чем не повинных людей. 1 сентября 2004 года при совершении группой террористов чудовищного преступления в Беслане погибло 334 человека, в том числе 186 детей [7].

Все это свидетельствует о том, что деятельность правоохранительных органов, задействованных в проведении операций по пресечению террористических актов, должна носить характер, адекватный сложившейся угрозе, что в свою очередь предъявляет повышенные требования к уровню целостной профессиональной готовности личного состава, в том числе к его физической и огневой подготовленности.

Обучение применению физической силы и стрельбе из табельного огнестрель-

ного оружия в органах внутренних дел Российской Федерации осуществляется в соответствии с Наставлениями по организации физической и огневой подготовки (далее Наставления), утвержденные соответственно приказами Министерства внутренних дел (далее – МВД) России от 01.07.2017 № 450 и от 23.11.2017 № 880.

Методика обучения, изложенная в Наставлениях, предполагает формирование навыков выполнения боевых приемов борьбы в постоянно усложняющихся условиях путем подбора разных по росту, весу, силе ассистентов, после физической нагрузки, из различных положений, с учетом действий третьих лиц и т. д. (т. е. навыков «полицейского силового задержания»), а также навыков ведения скоростной стрельбы из различных положений, после физической нагрузки, из-за укрытия и так далее (навыков «полицейской стрельбы») [8].

Однако эти программные документы не могут в полной мере учесть все особенности, в которых сотрудники осуществляют оперативно-служебную деятельность. Поэтому в целях совершенствования служебно-боевой выучки личного состава в процессе обучения дополнительно применяются различные специальные физические и стрелковые упражнения, современные методики обучения, учитывающие специфику выполняемых задач, уровень подготовленности личного состава, состояние учебно-материальной базы [9].

К специфическим особенностям применения физической силы и огнестрельного оружия при проведении специальных операций по пресечению террористических актов, по нашему мнению, необходимо отнести: повышенную психическую напряженность и ответственность за результативность действий (особенно при стрельбе); большую физическую нагрузку; использование средств индивидуальной защиты; ведение огня, преимущественно, на коротких дистанциях и из-за укрытия; нестандартность и разнообразие изготовок и положений при стрельбе и применении боевых приемов борьбы; ограниченное время и видимость при этом; действия в замкнутом пространстве с вероятностью силового и огневого противоборства.

В этой связи представляется целесообразным выделить два этапа в физической и огневой подготовке.

На первом – в соответствии с Наставлениями формируются базовые навыки владения боевыми приемами борьбы и табельным огнестрельным оружием.

На втором – проводятся дополнительные занятия, призванные с учетом имеющегося опыта в отечественной практике антитеррористической деятельности и выработанных тактико-технических и психологических приемов подготовить сотрудников к действиям (в том числе с оружием) в ситуациях обезвреживания преступников, захвативших объект в населенном пункте при проведении террористического акта.

В конспективной форме рассмотрим именно специфику подготовки на втором этапе обучения. Необходимость этого обусловлена тем, что в настоящее время не существует единых обоснованных требований к подготовке сотрудников полиции, учитывающей особенности выполнения оперативно-служебных задач при задержании преступников, захвативших объект в населенном пункте с целью совершения террористического акта.

В соответствии с ранее обозначенными особенностями применения физи-

ческой силы и огнестрельного оружия мы выделяем следующие задачи, подлежащие решению в процессе такой подготовки:

1) закрепление и совершенствование навыков применения боевых приемов борьбы и стрельбы из табельного оружия в условиях воздействия различных сбивающих факторов;

2) формирование навыков обеспечения личной безопасности и тактики индивидуальных и групповых действий при обезвреживании преступников, находящихся в здании.

При решении первого блока задач целесообразно уделять особое внимание развитию профессионально значимых навыков посредством:

– выполнения боевых приемов борьбы и упражнений в стрельбе после физических упражнений различной интенсивности (силовых упражнений, бег на дистанциях до 50 м – как гладкий, так и с преодолением препятствий; с нагрузкой на вестибулярный аппарат и другие) [10];

– отработки действий по применению физической силы и огнестрельного оружия в средствах индивидуальной защиты (СИЗ) (следует учитывать тот фактор, что применение СИЗ сокращает возможность применения целого ряда боевых приемов борьбы, принятия положений для проведения приема и изготовок при стрельбе вследствие ограничения степеней свободы в плечевом поясе и тазобедренных суставах, нарушает устойчивость системы «стрелок-оружие» и затрудняет производство прицельной стрельбы) [11];

– выбора и принятия положений для проведения силового приема или для стрельбы, соответствующих обстановке, в том числе извлечение оружия без перемещения и с перемещениями с одновременной подготовкой его к стрельбе (заряжание) без визуального контроля за своими действиями [12];

– выполнения передвижений различными способами с преследованием и задержанием ассистента боевыми приемами борьбы по ситуации, с последующими упражнениями скоростной стрельбы на коротких расстояниях с использованием различных укрытий, с переносом направления огня (по фронту, по глубине и т. д.), в условиях ограниченной видимости цели, без традиционного прицеливания («по стволу»), с применением бинокулярного зрения [12];

– выполнения технических действий с оружием при передвижениях, снижающих вероятность поражения огнем (например, бег по зигзагообразной траектории с переходами в укрытие), с уменьшением площади собственного поражения посредством изменения положения тела (поворотами, перекатами, кувырками) [12];

– проведения занятий на незнакомой местности, с интенсивным использованием различных средств имитации (световых и звуковых раздражителей), скрытой подготовкой и неожиданным применением препятствий и заграждений в моменты активных действий обучающихся [13].

При решении второго блока задач целесообразно уделять внимание подготовке по следующим направлениям:

– обеспечение личной безопасности при передвижениях на открытой или пересеченной местности посредством отработки приемов перемещения на площади,

улице, в помещениях (лестничных маршах, коридорах, чердаках, подвалах и т. п.) [14];

– отработка различных способов обезвреживания преступников индивидуальными и групповыми действиями с использованием специальных тактических приемов задержания (в подъезде дома, в подвалах или на чердаках, в отдельном помещении, в общественных местах) [15].

Для реализации вышеуказанных задач целесообразно применять метод моделирования, проигрывания и последующего разбора действий по решению типовых заданий в условиях, максимально приближенных к реальным [16]. Необходимо проводить занятия так, чтобы каждый сотрудник в ходе обучения проделал бы большинство тех действий, которые могут возникнуть в ходе выполнения поставленных задач. При этом особое внимание необходимо уделять соблюдению мер безопасности.

В связи с этим проводить учебные занятия «в здании (на объекте)» следует на специальных полигонах, имеющих различный рельеф местности и оборудованных отдельными фрагментами различных объектов, строений. Специальные умения и навыки в таких условиях оптимально формировать с использованием современных технических средств обучения, компьютерных стрелковых тиров, мультимедийного сопровождения, при помощи учебного, боевого или специального маркерного оружия.

Приведенные рекомендации не носят исчерпывающего характера. Проблема противодействия терроризму очень сложна, и это определяет необходимость постоянного совершенствования профессиональной подготовки сотрудников полиции. Представленный материал указывает особенности методики, а ее раскрытие в деталях требует отдельного самостоятельного рассмотрения. Разработка и внедрение специальной методики подготовки к действиям в ситуациях задержания преступников, захвативших объект в населенном пункте, в сочетании с соответствующим материально-техническим обеспечением таких занятий позволит обеспечить профессиональную готовность сотрудников к действиям в условиях, связанных с проведением контртеррористических операций на различных объектах городской инфраструктуры.

### Литература

1. Алдошин А. В., Еремин Р. В. *Физическая подготовка сотрудников ОВД как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной обстановке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 12-15.*

2. Баркалов С. Н. *Экстремальные ситуации в службе сотрудников органов внутренних дел и особенности физической подготовки к ним // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хаба-ровск : Дальневосточный юридический институт МВД России, 2016. С. 95-99.*

3. Кузнецов М. Б. *Некоторые моменты обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы // Актуальные проблемы*

развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 95-99.

4. Алдошин А. В. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 8-11.

5. Калашников А. Ф., Моськин С. А. Формирование готовности сотрудников ГИБДД к выполнению профессиональных действий в необычных условиях и ситуациях средствами физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 107-111.

6. Панферов Р. Г. Тактика применения боевых приемов борьбы в деятельности сотрудников органов внутренних // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 223-228.

7. Оганджанов И. А. День памяти: самые кровавые теракты в России [Электронный ресурс]. URL: <https://russian.rt.com/article/319338-den-pamyati-samyue-krovavye-terakty-v-rossii> (дата обращения 22.04.2021).

8. Алдошин А. В. Сущность и структура профессиональной подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 15-19.

9. Колесников А. С. Методика обучения огневой подготовке сотрудников правоохранительных органов на современном этапе // Молодой ученый. 2019. № 15 (253). С. 266-270.

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

11. Силкин Н. Н., Торопов В. А. Особенности стрельбы из пистолета в бронезиловых // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2010. № 1 (45). С. 140-143.

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

13. Савчук Н. А. Использование элементов практической стрельбы при подготовке сотрудников полиции к применению огнестрельного оружия // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 129-132.

14. Герасимов И. В. Формирование готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей Международной научно-практической конференции. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2018. С. 53-57.

15. Колмыков С. Н., Цветков С. В. Особенности тактических действий сотрудников полиции при задержании вооруженных преступников в общественном месте // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. 2018. № 1. С. 30-35.

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

## References

1. Aldoshin A. V., Eremin R. V. [Physical training of internal affairs officers as an integral part of professional readiness for actions in extreme conditions]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]*. Orel, OrYul MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2016, pp. 12-15. (In Russia).

2. Barkalov S. N. [Extreme situations in the service of employees of internal affairs bodies and peculiarities of physical preparation for them]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noj deyatel'nosti: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Physical culture and sport in professional activities: modern directions and educational technologies. Collection of materials of the International scientific and practical conference]*. Habarovsk, DVYul MVD Rossii Publ., 2016, pp. 95-99. (In Russia).

3. Kuznecov M. B. [Some moments of training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia on combat techniques of wrestling]. *Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury slushatelej obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii. Sbornik statej [Actual problems of development of physical culture of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Collection of articles]*. Orel, OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 95-99. (In Russia).

4. Aldoshin A. V. [Psychophysical performance of cadets and students of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushatelej i studentov. Sbornik statej [Topical problems of physical culture and sports of cadets, students and students. Collection of articles]*. Orel, OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2016, pp. 8-11. (In Russia).

5. Kalashnikov A. F., Mos'kin S. A. [Formation of readiness of traffic police officers to perform professional actions in unusual conditions and situations by means of physical training]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]*. Orel, OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2018, pp. 107-111. (In Russia).

6. Panferov R. G. [Tactics of use of combat techniques of wrestling in activities of employees of internal bodies]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]*. Orel, OrYul MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova Publ., 2019, pp. 223-228. (In Russia).

7. Ogandzhanov I. A. Den' pamyati: samye krovavye terakty v Rossii [Memorial day: the bloodiest terrorist attacks in Russia]. Available at: <https://russian.rt.com/article/319338-den-pamyati-samye-krovavye-terakty-v-rossii> (accessed 22.04.2021).

8. Aldoshin A. V. [Essence and structure of professional training of police officers]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik*

statej [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, OrYul MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova Publ., 2016, pp. 15-19. (In Russia).

9. Kolesnikov A. S. Metodika obucheniya ognevoj podgotovke sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov na sovremennom etape [Training methodology for fire training of law enforcement officers at the current stage]. Molodoj uchenyj - Young scientist, 2019, no. 15 (253), pp. 266-270.

10. Gerasimov I. V., Aldoshina E. A., Ivanina L. I. Osobennosti primeneniya zashchitno-otvetnyh dejstvij sotrudnikami policii pri vypolnenii operativno-sluzhebnyh zadach [Features of the use of protective and retaliatory actions by police officers in the performance of operational and official tasks]. Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya - Physical culture. Sports. Tourism. Motor recreation, 2020, Vol. 5, no. 2, pp. 36-39.

11. Silkin N. N., Toropov V. A. Osobennosti strel'by iz pistoleta v bronezhiletah [Features of pistol shooting in body armor]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii - Bulletin of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2010, no. 1 (45), pp. 140-143.

12. Durnev A. I. Aktual'nye problemy ognevoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del [Topical problems of fire training of employees of internal affairs bodies]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2017, no. 4 (73), pp. 107-110.

13. Savchuk N. A. Ispol'zovanie elementov prakticheskoy strel'by pri podgotovke sotrudnikov policii k primeneniyu ognestrel'nogo oruzhiya [Use of practical shooting elements in the training of police officers for the use of firearms]. Nauchnyj vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific bulletin of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2019, no. 4 (81), pp. 129-132.

14. Gerasimov I. V. [Formation of the readiness of police officers to ensure personal security in the process of educational and professional activities]. Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh ведомств. Sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Improvement of the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of articles of the International scientific and practical conference]. Irkutsk, VSI MVD Rossii Publ., 2018, pp. 53-57.

15. Kolmykov S. N., Cvetkov S. V. Osobennosti takticheskikh dejstvij sotrudnikov policii pri zaderzhanii vooruzhennyh prestupnikov v obshchestvennom meste [Peculiarities of tactical actions of police officers when detaining armed criminals in a public place]. Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni I.D. Putilina - Bulletin of the Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2018, no. 1, pp. 30-35.

16. Struganov S. M., Barkalov S. N., Zyryanov V. S. Osnovy povysheniya umenij i navykov primeneniya boevykh priemov bor'by sotrudnikami policii v nestandartnyh situacijah sluzhebnoj deyatel'nosti [Fundamentals of improving the skills and skills of the use of combat techniques by police officers in non-standard situations of performance]. Policejskaya deyatel'nost' - Police activity, 2020, no. 3, pp. 1-10.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ  
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ  
С ПРИМЕНЕНИЕМ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ**

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF TRAINING CADETS AND STUDENTS  
OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS FOR  
PROFESSIONAL ACTIONS WITH THE USE OF COMBAT TECHNIQUES OF WRESTLING**

**Козявина Кристина Сергеевна**

*рядовой полиции, курсант*

*факультет подготовки следователей*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Kozyavina Kristina Sergeevna**

*ordinary police, cadet*

*faculty of training investigators*

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

*Orel, Russia*

**Еремин Роман Владимирович**

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Eremin Roman Vladimirovich**

*lecturer*

*department of physical culture and sport*

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье дается характеристика педагогического контроля подготовки курсантов и слушателей вузов МВД к профессиональным действиям с применением боевых приемов борьбы, раскрыты его психолого-педагогические аспекты. В статье проанализированы особенности контроля физической подготовки курсантов вузов МВД.

**Abstract** The article describes the pedagogical control of training cadets and students of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs for professional actions with the use of combat fighting techniques, reveals its psychological and pedagogical aspects. The article analyzes the features of monitoring the physical training of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, контрольно-оценочная деятельность, педагогический контроль, курсанты.

**Keywords:** physical training, monitoring and evaluation activities, the teacher's control, students.

В связи с этим одним из приоритетных направлений, стоящих перед учебными заведениями системы Министерства внутренних дел Российской Федерации,



является поиск новых подходов к совершенствованию содержания профессионального образования. Бесспорно, есть все основания полагать, что это приведет к значительному повышению эффективности и качества подготовки специалистов в сфере правоохранительной деятельности, особенно подразделений милиции общественной безопасности. Задачи эти сложные и многоплановые. И не только в силу самого их содержания, но и в силу специфики их решения применительно к деятельности сотрудников подразделений полиции общественной безопасности.

Особенности функций, выполняемых сотрудниками полиции общественной безопасности, намного расширяют само содержание понятия «профессиональная подготовка». Основной сферой их деятельности являются общественные отношения, нередко затрагивающие наиболее сложные области человеческих взаимоотношений. В этих условиях авторитет сотрудника органов внутренних дел определяется не только глубиной его специальных знаний, но и уровнем его общего образования, культуры и морально-психологической подготовки [1].

Решение задач по разработке и совершенствованию приемов и способов организации познавательной деятельности обучающихся, которые обеспечивали бы эффективное усвоение ими знаний, выработку умений и устойчивых практических навыков, достигается разнообразными методами, в том числе научными исследованиями по оптимизации процесса становления профессионального мастерства курсантов.

На наш взгляд, воспитательно-педагогический процесс должен одновременно отвечать следующим основным требованиям:

- вооружать обучаемых системой профессиональных знаний;
- формировать и развивать у них профессиональные способности;
- формировать отдельные основные личностные качества, необходимые для успешного осуществления профессиональной деятельности;
- формировать положительное и творческое отношение к профессиональному труду.

Таким образом, целью профессионального обучения является формирование профессиональной деятельности как таковой, со всеми основными ее структурными и функциональными особенностями, при этом необходимо учитывать психологические закономерности усвоения новых знаний. Решение этой проблемы дает основу для научной разработки модели специалиста подразделений полиции общественной безопасности, которая, на наш взгляд, должна состоять из нескольких структурных единиц:

- блока обеспечивающих личностных качеств; – блока профессионально значимых способностей;
- блока «надежности»;
- диспозиционного блока.

Под обеспечивающими качествами понимаются личностные качества, наличие и достаточная степень развития которых обеспечивает эффективное межличностное взаимодействие, возможность формирования и развития профессионально значимых способностей.

В блок обеспечивающих качеств должны входить: общий уровень развития, зрелость, практичность, инициативность, самостоятельность, наблюдательность, принципиальность, организованность.

Под профессионально значимыми способностями мы понимаем способности, наличие и достаточная степень развития которых определяет успешность в данном конкретном виде профессиональной деятельности. Профессионально значимые способности были выделены при анализе должностных функций сотрудника полиции и в дальнейшем дифференцированы на необходимые теоретические знания, практические умения и навыки.

Специфика профессиональной деятельности сотрудников подразделений полиции общественной безопасности включает высокую вероятность возникновения разного рода экстремальных ситуаций, требующих нахождения необычайного, отвечающего только данным условиям решения. Условия деятельности в этом случае характеризуются либо резким увеличением объема перерабатываемой информации, либо значительным дефицитом, существенным ускорением деятельности в целом, высокой эмоциональной нагрузкой при большой личной ответственности за принятое решение. Деятельность в экстремальных условиях требует наличия у специалиста совершенно особых качеств и способностей, объединенных в блок, условно названный «надежностью». Так как экстремальные ситуации в их деятельности носят главным образом социальный характер, то блок «надежности» должен, по нашему мнению, включать: готовность к экстренным действиям, прогностические способности, эмоциональную устойчивость и как обязательное условие — высокую степень мотивированности деятельности [2].

Диспозиционный блок включает ценностные ориентации и мировоззрение личности. Предполагаемый подход к разработке модели, учитывая как индивидуально-личностные (блок обеспечивающих качеств), так и социально-формируемые (диспозиционный блок) особенности личности специалиста, позволяет:

- во-первых, используя существующие психологические методики, определить оптимальные психолого-педагогические средства воздействия на курсантов;
- во-вторых, производить расстановку кадров с учетом индивидуальной пригодности к данному виду деятельности;
- в-третьих, прогнозировать успешность деятельности конкретного специалиста.

Предлагаемый вариант не является окончательным. Следующие этапы исследования необходимо посвятить уточнению перечня обеспечивающих качеств, определению более тонких механизмов взаимосвязи между структурными блоками модели и разработке на основе этого методических рекомендаций по оптимизации учебного процесса. Одно из направлений этой корректировки состоит в том, что юридическое образование сотрудников полиции общественной безопасности должно быть дополнено целенаправленной подготовкой в вопросах педагогики и психологии.

Психолого-педагогическая подготовка специалистов для полиции должна учитывать и интегрировать весьма различные факторы, подчас даже противоречивые. Так, с одной стороны, быстрая обновляемость знаний в условиях стремительной

информатизации требует акцентировать внимание в преподавании на том, что не меняется или меняется незначительно. С другой стороны, потребность в выпускниках, способных быстро и эффективно адаптироваться к практической деятельности, вызывает необходимость обучать умениям, прививать навыки функционирования хотя и в типовых, но и достаточно частных ситуациях.

Также стоит отметить, что формирование технико-тактического потенциала, обеспечивающего владение боевыми приемами борьбы и готовность курсантов и слушателей к решению задач в их будущей профессиональной деятельности, определяется навыками владения ими техникой и тактикой боевых приемов борьбы.

Боевые приемы борьбы, комбинируясь в разных сочетаниях, дают возможность защищаться как против лица, вооруженного огнестрельным или холодным оружием, так и против безоружного противника. Система развивает выносливость, хладнокровие, быстроту, подвижность и умение выйти из самых затруднительных ситуаций. Обучение боевым приемам борьбы давно уже выделилось в самостоятельную дисциплину, которая культивируется в различных силовых ведомствах, охранных организациях и спортивных обществах. Существуют обширные методические наработки в области техники и тактики боя, включающие в себя алгоритмы поведения в различных ситуациях, основанные на обобщении опыта по отражению силового нападения [3].

В связи с этим освоение технических и тактических навыков боевых приемов борьбы на занятиях в рамках физической подготовки в образовательных организациях МВД России является важным направлением в подготовке будущих сотрудников ОВД. Основными направлениями совершенствования подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России по подготовке курсантов к профессиональным действиям с применением боевых приемов борьбы должны стать, несомненно, результаты глубоких изменений в системе подготовки и в методике тренировок.

Во-первых, в систему подготовки должны быть включены элементы бокса, так как именно для бокса характерна подвижность и маневренность, гибкое мышление и боевая хитрость в действиях, точная и быстрая защита от ударов противника. Если в других видах первое место занимает сила, то в боксе этот фактор не является главным. Бокс, не задумываясь, можно назвать одним из самых быстрых видов контактного боя.

Во-вторых, подготовка такая подготовка, несомненно, должна включать технический и тактический арсенал такого вида единоборства, как карате-до – боевое искусство формирования характера посредством тренировки, позволяющее преодолевать препятствия, явные или скрытые.

Занятия карате-до укрепляют физическое и психическое здоровье, развивают гибкость, крепость мышц, сбалансированное дыхание, координацию. В карате-до применяются уникальные упражнения, комплексы и методики.

В-третьих, в систему подготовки, без всякого сомнения, должно быть включено боевое самбо (приемы задержания, защита и контрприемы от ударов руками, ногами, ножом, защита от огнестрельного оружия с применением болевых и уду-

шающих приемов), объединившее тысячелетний опыт самых различных народов в области борьбы и самозащиты и зародившееся в нашей стране.

Подводя итог, хотелось бы отметить, как бы высоко ни были развиты некоторые умения и навыки, а также физические качества курсантов и слушателей, они в очень малой степени способствуют в обучении боевым приемам борьбы. Именно при обучении техники и тактики применения боевых приемов борьбы умения и навыки, в том числе физические качества, находятся в тесной взаимосвязи. Ловкость требует большой быстроты в движениях, а быстрота, в свою очередь, значительной силы. Без выносливости вообще нельзя достичь хорошего развития ни одного из этих качеств. Только при условии развития всех физических качеств и выработке у обучающихся устойчивой системы совокупных умений и навыков, создаются прочные условия для роста спортивных достижений, а также эффективного обеспечения исполнения возложенных на будущих сотрудников ОВД служебных обязанностей.

### Литература

1. Волков А. Н., Веселов Е. А. Психолого-педагогические аспекты педагогического контроля физической подготовки студентов (курсантов) высших образовательных заведений // В сборнике: *Научные тенденции: Педагогика и психология. Сборник научных трудов по материалам V международной научной конференции*. М : Центр научных конференций Международной научно-исследовательской Федерации «Общественная наука», 2017. С. 8-10.

2. Гордеев Д. В., Малахин А. С., Додонкин Б. О. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России при проведении занятий по физической подготовке // *Сборник научных статей по итогам научно-практических конференций, проводимых в Рязанском филиале Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя в ноябре 2020 года*. Рязань : Рязанский филиал Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя, 2020. С. 223-226.

3. Филимонцев Н. М., Козырева Е. Н. Психолого-педагогические аспекты совершенствования подготовки курсантов (слушателей) образовательных организаций высшего образования МВД России по рукопашному бою // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, 2019. № 4 (170). С. 350-355.

### References

1. Volkov A. N., Veselov E. A. [Psychological and pedagogical aspects of pedagogical control of physical training of students (cadets) of higher educational institutions]. *Nauchnye tendentsii: Pedagogika i psikhologiya. Sbornik nauchnykh trudov po materialam V mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii* [Scientific trends: Pedagogy and Psychology. Collection of scientific papers based on the materials of the V International Scientific Conference]. Moscow, Center for Scientific Conferences of the International Research Federation "Social Science" Publ., 2017, pp. 8-10. (In Russia).

2. Gordeev D. V., Malakhin A. S., Dodonkin B. O. [Psychological and pedagogical aspects of training of cadets and students of educational institutions of the MIA of Russia in conducting classes in physical training]. *Sbornik nauchnykh statey po itogam nauchno-prakticheskikh konferentsiy, provodimykh v Ryazanskom filiale Moskovskogo universiteta MVD Rossii imeni V. Ya. Kikotya v noyabre 2020 goda* [Collection of scientific articles on the results of scientific and

*practical conferences held in the Ryazan branch of the Moscow University of the MIA of Russia feature V. Y. Kikot in November 2020]. Ryazan, Ryazan Branch of the V. Ya. Kikoty Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2020, pp. 223-226. (In Russia).*

3. *Filimontsev N. M., Kozyreva E. N. Psikhologo-pedagogicheskie aspekty sovershenstvovaniya podgotovki kursantov (slushateley) obrazovatel'nykh organizatsiy vys-shego obrazovaniya MVD Rossii po rukopashnomu boyu [Psychological and pedagogical aspects of improving the training of cadets (listeners) of educational organizations of higher education of the Ministry of internal Affairs of Russia in hand-to-hand combat]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the University. P.F.Lesgaft, 2019, no. 4 (170), pp. 350-355.*

## ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СБОРНОЙ КОМАНДЕ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

### PRINCIPLES OF PLANNING THE TRAINING PROCESS IN THE NATIONAL TEAM IN HAND-TO-HAND COMBAT

**Герасимов Игорь Викторович**

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

**Gerasimov Igor Viktorovich**

Ph. D., associate professor  
deputy chief of the chair of physical training and sports  
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia  
Orel, Russia

**Аннотация.** Современная профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов нередко протекает в ситуациях, требующих от сотрудников проявлять умение действовать в различных ситуациях, связанных с применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В связи с этим, для успешного выполнения ими своих профессиональных обязанностей, необходимо использовать наиболее эффективные средства и методы физической подготовки и спорта. Для решения задач, связанных с повышением профессионального мастерства, в системе физической подготовки сотрудников ОВД культивируются служебно-прикладные виды спорта, которые способствуют выработке и поддержанию психофизических качеств и двигательных навыков, необходимых для успешной оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности.

**Abstract.** Modern professional activity of law enforcement officers often takes place in situations that require employees to show the ability to act in various situations involving the use of physical force, including combat techniques of fighting, special means and firearms.

In this regard, for the successful performance of their professional duties, it is necessary to use the most effective means and methods of physical training and sports. In order to solve problems related to improving professional skills, service-applied sports are cultivated in the system of physical training of police officers, which contribute to the development and maintenance of psychophysical qualities and motor skills necessary for successful operational and service and combat activities.

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность, рукопашный бой, тренировочный процесс, программа занятий, рабочий план.

**Keywords:** professional activity, hand-to-hand combat, training process, training program, work plan.

Особое место в группе служебно-прикладных видов спорта принадлежит единоборствам, популярность которых растет из года в год, о чем свидетельствует ежегодное увеличение количества участников всероссийских соревнований из числа сотрудников правоохранительных органов и возросший диапазон международных

соревнований, в том числе среди полицейских. Соответственно обостряется и спортивная конкуренция в этих видах спорта. Число квалифицированных спортсменов растет, возрастает престиж соревнований. В то же время результаты выступлений спортсменов являются одним из критериев оценки профессиональной подготовленности сотрудников и состояния физической подготовки, спортивно-массовой и воспитательной работы в подразделении, что предъявляет достаточно жесткие требования к организации деятельности по подготовке спортивных команд в территориальных органах внутренних дел.

Характерным для подготовленного сотрудника полиции является умение хорошо ориентироваться в сложной и быстро меняющейся обстановке, правильно оценивать соотношение сил и тактически грамотно применять боевые приемы борьбы.

Занятия по рукопашному бою разносторонне воздействуют на организм курсантов образовательных организаций МВД России и развивают ряд ценных физических и морально-волевых качеств: силу, выносливость, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку, дисциплинированность и др. Благодаря незаменимому объему положительных и практически направленных значимых качеств по рукопашный бой является одним из важнейших профессионально-прикладных видов спорта для курсантов, успешно применяемых приемов в служебной деятельности.

Основу правильной организации учебно-тренировочной и воспитательной работы в команде по рукопашному бою составляет планирование и учет.

Предметом планирования тренировочного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена.

Планирование производится на основе общего годового плана спортивно-массовой работы образовательной организации, составляемого кафедрой физической подготовки и утверждаемого начальником, который в свою очередь исходит из планов спортивно-массовой работы других образовательных организаций, практических подразделений системы МВД России и других соревнований различного уровня.

В годовом плане работы, должно предусматриваться следующее [1]:

- дни и часы занятий (по периодам);
- сроки (даты) проведения соревнований (для всех желающих), а также сроки участия в соревнованиях на чемпионатах России среди образовательных организаций системы МВД России, чемпионата России, чемпионата федерального округа, города и др.;
- специальные сборы по подготовке к соревнованиям;
- сроки медицинского осмотра занимающихся;
- изготовление, приобретение или ремонт инвентаря и снарядов для занятий, а также приобретение спортивной формы и т.п.;
- показательные выступления курсантов с целью пропаганды и агитации;
- проведение бесед на специальные темы, просмотр учебных видео по руко-

пашному бою и другие мероприятия.

Программа служит документом, определяющим объем практического и теоретического материала, который должны усвоить занимающиеся по рукопашным боем за определенный промежуток времени. При составлении программы учитывается:

- количество дней и часов, отводимых на занятия (на год, по периодам обучения и в неделю);
- состав занимающихся (возраст, физическая и техническая подготовленность);
- обеспеченность занятий материальной базой (помещением, ковром с учетом его размеров, подсобными снарядами, душем и т.п.);
- состав квалифицированных руководителей занятий по рукопашному бою.

Рабочий план составляется для распределения программного материала по занятиям с целью изучения его в определенной методической последовательности. Он составляется на срок до трех месяцев в зависимости от периода тренировки и от задач, которые ставятся перед занимающимися.

При составлении плана необходимо учитывать:

- последовательность изучения приемов, защит, контрприемов (переход от легких к трудным и от простых к сложным);
- уплотненность занятий (достаточное количество упражнений и приемов в продолжение занятия и завершение каждого занятия схватками);
- специальные тренировки к предстоящим соревнованиям.

В зависимости от периодов обучения и стоящих перед обучаемыми задач, занятия могут носить по преимуществу учебно-тренировочный или тренировочный характер. Необходимо отметить, что на всех занятиях вопросам воспитания морали у курсантов-спортсменов должно уделяться повседневное внимание. Основной задачей в учебно-тренировочных занятиях является разучивание новых, а также закрепление и совершенствование ранее изученных приемов рукопашного боя.

Тренировочные занятия имеют основной задачей тренировку в выполнении хорошо известных приемов и в применении этих приемов, защит и контрприемов в условиях специально усложняющейся обстановки с целью подготовки к соревнованиям. Одновременно продолжается работа по дальнейшему совершенствованию необходимых борцу физических качеств, воспитанию морально-волевых качеств и повышению технико-тактического мастерства [2].

Основная форма организации обучения и тренировки – проведение учебно-тренировочных занятий руководителем с командой (группой) занимающихся. Дополнительной формой являются самостоятельные занятия занимающихся по заданию и под наблюдением руководителя. Занятия с начинающими по содержанию значительно отличаются от занятий с разрядниками. Однако схема построения занятий будет общей для любых групп занимающихся.

**Указания к схеме построения занятий.**

**Подготовительная часть занятия** (20-30 минут). Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия проводится в составе сборной команды, за исклю-



чением тренировочных занятий, когда она может выполняться самостоятельно под наблюдением руководителя занятий. Подготовительную часть занятия летом рекомендуется проводить на открытом воздухе, что имеет большое гигиеническое значение. Задачи подготовительной части заключаются в подготовке организма к предстоящей нагрузке, к изучению и совершенствованию приемов, защит и контрприемов, пре-дусмотренных в основной части данного занятия. Прежде чем перейти к бою, нужно хорошо подготовить мышцы и связки, нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы к предстоящей нагрузке. Поэтому в подготовительную часть занятия, кроме общеразвивающих упражнений, необходимо включать специальные упражнения, например:– специальные акробатические упражнения в движении: кувырки вперед, спиной вперед, страховка через правое и левое плечо, переворот правым и левым боком, подъем разгибом и др.; – стоя в положении «мост» – качания вперед и назад; – то же с поворотами головы направо и налево, вначале с опорой руками, а потом без опоры; – в положении стоя ноги врозь, упираясь головой, – качания вперед, назад и в стороны с опорой руками, а затем без опоры;– из стойки ноги врозь – опускание назад в положение «мост» вначале с опорой руками на ковер, а затем без опоры; – стоя в положении «мост» – перевороты через голову, взявшись руками за ноги партнера, штангу, гири и т. п. и самостоятельно и др. Все эти и подобные им упражнения сильно действуют на различные группы мышц. В то же время эти упражнения способствуют быстрому и правильному освоению элементов техники рукопашного боя. Физическая нагрузка в подготовительной части каждого последующего занятия должна нарастать постепенно, что способствует наибольшему повышению работоспособности занимающихся. Упражнения подготовительной части нужно дозировать таким образом, чтобы не довести занимающихся до общего утомления перед началом основной части занятия [3].

**Основная часть занятия** (60-75 минут). Задачами основной части занятия являются:

- приобретение занимающимися правильных навыков в выполнении приемов, защит и контрприемов;
- закрепление техники выполнения изученных приемов в постепенно усложняющейся и быстро меняющейся обстановке (в учебно-тренировочных схватках);
- развитие психофизических качеств;
- совершенствование тактического мастерства занимающихся. Указанные задачи должны решаться в методически правильной последовательности.

**Заключительная часть занятия** (5-10 минут). Заключительная часть занятия имеет задачей привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. В занятиях, которые оканчиваются тренировочными схватками, рекомендуется заключительную часть проводить каждому самостоятельно. Во всех других случаях заключительная часть проводится руководителем с составом всей группы занимающихся.

Заканчивая занятие, руководитель должен подвести итоги: указать, в какой степени каждым занимающимся освоены изучаемые действия и приемы, какие имеются ошибки и каким образом каждый занимающийся должен добиваться

правильного освоения техники выполнения этих приемов. С целью исправления отдельных недостатков в технике выполнения приемов и для выработки недостающих качеств руководитель дает занимающимся индивидуальные задания и проверяет их выполнение через определенный срок. После окончания занятия занимающиеся принимают теплый душ; это одно из важных средств предупреждения кожных заболеваний и ликвидации утомления. Время для принятия душа не включается в общее время, отводимое на проведение занятия.

Таким образом, можно констатировать, что процесс обучения и тренировки представляет собой единое целое. Как нельзя обучать не тренируя, так нельзя тренировать не обучая. Однако на разных этапах обучения удельный вес этих составных частей может значительно изменяться. Если в начальном периоде обучения большая часть времени отводится на общее физическое развитие курсанта и обучение его технике выполнения отдельных приемов, то период подготовки к выступлениям на соревнованиях имеет другую направленность.

### Литература

1. Давыдов Д. Н. *Методологические основания принципов и правил организации спортивной подготовки в рукопашном бое // Перспективы науки. 2019. № 5 (116). С. 132-134.*
2. Коновалов Д. Е., Смирнов В. Е., Кормилицын Я. Ю., Фофанов А. М. *Учет стереотипа служебного поведения при подготовке сотрудников правоохранительных органов к рукопашному бою // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2019. № 3. С. 115-122.*
3. Федоров В. В. *Исследование методики обучения рукопашному бою группы начальной подготовки по программе «универсальный бой» // Наука и образование : Сборник научных статей. Москва : Перо, 2018. С. 90-93.*

### References

1. Davydov D. N. *Metodologicheskie osnovaniya printsipov i pravil organizatsii sportivnoy podgotovki v rukopashnom boe [Methodological foundations of the principles and rules of the organization of sports training in hand-to-hand combat]. Perspektivy nauki - Prospects of science, 2019, no. 5 (116), pp. 132-134.*
2. Konovalov D. E., Smirnov V. E., Kormilitsyn Ya. Yu., Fofanov A. M. *Uchet stereo-tipa sluzhebного povedeniya pri podgotovke sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov k rukopashnomu boyu [Taking into account the stereotype of official behavior in the preparation of law enforcement officers for hand-to-hand combat]. Aktual'nye problemy fizicheskoy i spetsial'noy podgotovki silovykh struktur - Actual problems of physical and special training of power structures, 2019, no. 3, pp. 115-122.*
3. Fedorov V. V. *[Research of the methodology of teaching hand-to-hand combat to the initial training group under the "universal combat" program]. Nauka i obrazovanie : Sbornik nauchnykh statey [Science and education. Collection of scientific articles]. Moscow, Pero Publ., 2018, pp. 90-93. (In Russia).*

УДК 796.819

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
СО СТУДЕНТАМИ ОРЛОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
ИМЕНИ И. С. ТУРГЕНЕВА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА  
ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**FEATURES OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES  
WITH STUDENTS OF THE OREL STATE UNIVERSITY NAMED AFTER I. S. TURGENEV  
TO STRENGTHEN IMMUNITY AFTER CORONAVIRUS INFECTION**

***Харлашин Денис Анатольевич***

*старший преподаватель  
кафедра физического воспитания  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия*

***Kharlashin Denis Anatolyevich***

*senior lecturer  
department of physical education  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia*

***Горбачева Ольга Александровна***

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

***Gorbacheva Olga Alexandrovna***

*Ph. D., associate professor  
department of theory and methodology physical culture and sports  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia*

***Фролов Дмитрий Александрович***

*старший преподаватель  
кафедра физического воспитания  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева  
г. Орел, Россия*

***Frolov Dmitry Alexandrovich***

*senior lecturer  
department of physical education  
Orel State University named after I. S. Turgenev  
Orel, Russia*

***Аннотация.*** В данной статье рассматриваются методы реабилитации пациентов после перенесенного COVID-19, которые активно применяются в ОГУ имени Тургенева. Особое внимание уделено технике дыхательных и физических упражнений, кото-

рая напрямую влияют на эффективность конечных результатов.

**Abstract.** *This article discusses the methods of rehabilitation of patients after COVID-19, which are actively used at the Turgenev OSU. Special attention is paid to the technique of breathing and physical exercises, which directly affect the effectiveness of the final results.*

**Ключевые слова:** *физкультура после коронавируса, физическая реабилитация после COVID-19, дыхательные упражнения, упражнения на укрепление организма после ковида, упражнения для иммунитета.*

**Keywords:** *physical education after coronavirus, physical rehabilitation after COVID-19, breathing exercises, exercises to strengthen the body after covid, exercises for immunity.*

Эпидемия коронавируса, охватившая весь мир в декабре 2019 года, безусловно, очень сильно повлияла на все сферы жизни современного человека. Начиная с перехода на меры предосторожности (ношение масок перчаток), заканчивая прохождением курса лечения при заболевании COVID-19, которое не для всех закончилось удачно.

Сам факт перенесенной болезни, пусть даже и в легкой форме, очень сильно ударил по общему состоянию здоровья населения. Ученые из Уханя установили, что коронавирус провоцирует лимфопению – стойкое или временное снижение лимфоцитов крови. Согласно статистическим данным, у около 55% переболевших не наблюдался рост иммунных клеток даже спустя несколько недель после болезни. [1, с. 80] Сразу же после того, как статистика заболеваемости начала показывать неутешительные данные, правительство решило устранить очаги распространения вируса, одними из которых являются студенческие общежития.

Одной из задач современной физкультуры является создание максимально безопасной и эффективной методики восстановления и поддержания иммунитета среди учащихся учебных заведений. [5, с. 113] Особенностью проведения занятий физической культуры на базе ОГУ им. Тургенева является индивидуальный подход к каждому обучающемуся, переболевшему COVID-19, так как состояние после перенесенной болезни может быть различное. Таким образом, опытные преподаватели Опорного Вуза Орловской области разрабатывают упражнения, направленные на восстановления как общего иммунитета и физического состояния, так и дыхательных функций студентов.

### **Реабилитация респираторной функции**

Пневмония, вызванная вирусом COVID-19 (ковидная пневмония – КП) по своей клинической отличается от бактериальной инфекции. Основной и быстро достижимой мишенью SARS-CoV-2 являются альвеолярные клетки II типа (AT2) легких, что определяет развитие диффузного альвеолярного повреждения, повреждения микро-циркуляторного русла с нарушениями в системе свертывания крови. [3, с. 302] Для достижения видимого результата, длительность курсов легочной реабилитации должна быть не менее 9 недель по 3-4 сеанса в день продолжительностью около получаса. Более быстрые результаты дают программы с высокой частотой повторения.

Методы легочной реабилитации, изначально были созданы для страдающих хронической обструктивной болезнью легких. [2, с. 81] Но их изучение показало, что эти принципы применимы для пациентов с COVID-19 и другими заболеваниями

легких, приводящими к дыхательной недостаточности.

Основные методы легочной реабилитации:

1. Инспираторный тренинг: дыхательные упражнения;
2. Форсированный экспираторный маневр с форсированным выдохом;
3. Метод активного циклического дыхания;
4. Постуральный дренаж.

Дыхательные упражнения. Инспираторный тренинг

При коронавирусной инфекции для увеличения объема легких, улучшения их вентиляционной функции проводятся дыхательные упражнения, направленные на инспираторную мускулатуру [4, с. 304]. Длительность и интенсивность занятий подбираются индивидуально, исходя из анамнеза пациента. В среднем число подходов составляет 4-5 раз продолжительность около 15-30 минут (Таблица 1).

Таблица 1

#### Упражнения на восстановления дыхания

№	Упражнение	Длительность	Количество подходов
1	На выдох с небольшим сопротивлением через сомкнутые губы	5 минут	3
2	С удлиненным вдохом	12 минут	2
3	Упражнение на тренировку диафрагмы (диафрагмальное дыхание)	10 минут	3

1. Исходное положение: стоя или сидя, руки на уровне плеч согнуты в локтях, ладони обращены друг к другу, пальцы – вверх. Глубокий вдох – медленное круговое движение руками, соединяем лопатки друг с другом. Длительный выдох – соединяем ладони на уровне груди и изо всех сил надавливаем одной ладонью на другую, 4-6 раз.

2. Исходное положение: стоя или сидя, руки на уровне плеч согнуты в локтях, ладони обращены друг к другу, пальцы – вверх. Глубокий вдох – поднимаем руки над головой, медленный выдох, заводя руки за голову, а затем в стороны, 4-6 раз.

3. «Диафрагмальное дыхание». Исходное положение: сидя или стоя с прямой спиной, слегка наклонившись вперед, правая рука на груди, левая – на животе. Дыхание «животом»; вдох – живот идет вперед (как будто наполняется воздухом), при выдохе – живот втягивается внутрь (освобождается от воздуха). Выдох производится через сомкнутые губы, 4-6 раз.

Реабилитация мышечной дисфункции. Общие противопоказания к назначению активного двигательного режима и лечебной физической культуры (ЛФК):

1. Кровотечения различной локализации.
2. Дыхательная недостаточность III ст.
3. Сердечная недостаточность III ст.
4. Гнойные и другие инфекционные процессы в острой стадии.
5. Развитие тромбоза и тромбоэмболии.
6. Тяжелые реакции на экзогенные и эндогенные факторы: шок, коллапс, аллергия, анафилаксия и др.

7. Интоксикация.
8. Выраженный болевой синдром.

Основные виды физической нагрузки после перенесенного COVID-19. Аэробные упражнения: ходьба по лестнице, прогулки, танцы. Минимум на протяжении 6 недель, 5 дней в неделю, 30–60 мин/день, начиная с малой интенсивности. Увеличение интенсивности на 10% еженедельно.

Тренировка сопротивляемости: Подъем среднего веса. Показаны прогрессирующие тренировки, для каждой группы мышц 1–3 раза в день, с интенсивностью 8–12 повторов максимум, с 8–12 упражнениями для каждой группы мышц в течение 6 недель (Таблица 2).

Таблица 2

#### Пример рекомендованных упражнений

№	Упражнение	Продолжительность, мин.	Подходы
1	«Гантели» вертикально	5	2
2	«Гантели» круговые	4	1
3	Приседания	5	2
4	Поднятие ног из положения стоя	3	1
5	Скручивания из положения стоя	6	2

1. Исходное положение: стоя, гантели в руках. Поднимаем гантели вверх, к плечам и делаем вдох, опускаем гантели вниз и делаем выдох. Все упражнения делаем медленно.

2. Исходное положение: стоя, гантели в руках, опущенных по бокам. Делаем круговые движения руками в плечах вперед 8 раз и назад 8 раз. Дыхание произвольное.

3. Ноги на ширине плеч, стопы смотрят прямо. При приседании между голенью и бедром должен быть угол в 90 градусов. Спина прямая.

4. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Корпус неподвижен, поднятие ног в сторону. Упражнение выполняется медленно, дыхание контролируется.

5. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Скручивания вправо и влево, упражнение выполняется медленно, чтобы не повредить неокрепшие мышцы.

Таким образом, медленное физическое и дыхательное восстановление является наиболее эффективным и доступным методом реабилитации после перенесенного коронавируса и вирусной пневмонии. Однако такая реабилитация эффективна лишь в том случае, когда соблюдены все методы диагностики состояния студента. Проведение такого вида физических упражнений требует от тренера специальной подготовки и полному пониманию функционирования организма после перенесенной болезни. ОГУ имени И. С. Тургенева располагает опытными профессиональными кадрами, которые способны максимально эффективно и без вреда здоровью студента проводить занятия, направленные на реабилитацию и укрепление иммунитета после перенесенной коронавирусной инфекции.

### Литература

1. Ермакова Е. Г. Особенности занятий оздоровительным бегом как средством укрепления сердечно-сосудистой системы // Гуманитарный научный вестник. 2021. № 2. С. 45-49.
2. Иванов А. А., Хомутов А. М. Особенности физической подготовки в условиях пандемии Ковид-19 // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: гуманитарные науки. 2021. № 6. С. 79-81.
3. Румянцев А. Г. Коронавирусная инфекция COVID-19. Научные вызовы и возможные пути лечения и профилактики заболевания // Российский журнал детской гематологии и онкологии (РЖДГиО), 2020. Том 7. № 3. С. 47-53.
4. Савельева О. В., Ляховская Ю. М. Спортивная сфера в условиях пандемии коронавируса: наиболее успешные решения дистанционной системы занятий спортом // Скиф. Вопросы студенческой науки, 2020. № 5-1 (45) С. 301-307.
5. Черкасский Б. Л. Новые инфекции: мифы и реальность // Журнал микробиологии, эпидемиологии и иммунологии. 2007. № 3. С. 111–116.

### References

1. Ermakova E. G. Osobennosti zanyatiy ozdorovitel'nym begom kak sredstvom ukrepleniya serdechno-sosudistoy sistemy [Features of recreational running as a means of strengthening the cardiovascular system]. Gumanitarnyy nauchnyy vestnik - Humanitarian Scientific Bulletin, 2021, no.2, pp. 45-49.
2. Ivanov A. A., Khomutov A. M. Osobennosti fizicheskoy podgotovki v usloviyakh pandemii Kovid-19 [Features of physical training in the conditions of the Covid-19 pandemic]. Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki. Seriya: gumanitarnye nauki - Modern science: actual problems of theory and practice. Series: Humanities, 2021, no. 6, pp. 79-81.
3. Rumyantsev A. G. Koronavirusnaya infektsiya COVID-19. Nauchnye vyzovy i vozmozhnye puti lecheniya i profilaktiki zabolevaniya [Coronavirus infection COVID-19. Scientific challenges and possible ways to treat and prevent the disease]. Rossiyskiy zhurnal detskoj gematologii i onkologii (RZhDGiO) - Russian Journal of Pediatric Hematology and Oncology (RZDGIO), 2020, Vol. 7, no. 3, pp. 47-53.
4. Savelyeva O. V., Lyakhovskaya Yu. M. Sportivnaya sfera v usloviyakh pandemii koronavirusa: naibolee uspeshnye resheniya distantsionnoy sistemy zanyatiy sportom [The sports sphere in the conditions of the coronavirus pandemic: the most successful solutions of the remote system of sports]. Skif. Voprosy studencheskoj nauki - Skif. Questions of student science, 2020, no. 5-1 (45), pp. 301-307.
5. Cherkassky B. L. Novye infektsii: mify i real'nost' [New infections: myths and reality]. // Zhurnal mikrobiologii, epidemiologii i immunologii - Journal of Microbiology, Epidemiology and Immunology, 2007, no. 3, pp. 111-116.

УДК 316.454:613.6.01

**МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕВЕНЦИИ НАРКОТИЗМА  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**MEDICAL AND PEDAGOGICAL BASES OF DRUG PREVENTION IN EDUCATIONAL  
ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

**Струганов Сергей Михайлович**

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

**Struganov Sergey Mikhailovich**

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

**Никитин Юрий Петрович**

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

**Nikitin Yuri Petrovich**

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

**Егошин Игорь Викторович**

*кандидат педагогических наук, доцент  
начальник кафедры тактико-специальной подготовки  
Уральский юридический институт МВД России  
г. Екатеринбург Россия*

**Egoshin Igor Viktorovich**

*Ph. D., associate professor  
head of the department of tactical and special training  
Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Yekaterinburg Russia*

**Аннотация.** В статье поднимается одна из главных проблем современного общества, которая в настоящее время обращена к профилактике применения наркотических веществ в молодежной среде. Эта проблема является очень глобальной в нашей социальной среде, так как от здоровья молодежи зависит и будущее государства. Поэтому проведение регулярного мониторинга среди обучающихся в высших



учебных заведениях, как это показано на примере образовательных организаций МВД России, может вовремя предотвратить это негативное проявление и являться профилактической работой к данному асоциальному поведению среди молодежи в современном обществе.

**Abstract.** *The article raises one of the main problems of modern society, which is currently addressed to the prevention of the use of narcotic substances among young people. This problem is very global in our social environment, as the future of the state also depends on the health of young people. Therefore, regular monitoring among students in higher educational institutions, as shown by the example of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, can prevent this negative manifestation in time and be a preventive work for this antisocial behavior among young people in modern society.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, современное общество, студенческая молодежь, подрастающее поколение, асоциальны поведение, наркотические вещества, мониторинг, вредные привычки.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, modern society, student youth, the younger generation, antisocial behavior, narcotic substances, monitoring, bad habits.*

На данный момент не теряет актуальности проблема применения наркотических средств не только среди гражданского населения, включая в первую очередь молодежь, но и среди сотрудников силовых структур и ведомственных организаций. Поэтому, очень важно создать такие условия, в рамках которых будет невозможно поступление в ведомственные вузы абитуриентов, кто каким-нибудь образом имеет отношение к распространению или применению наркотических средств. Можно выделить несколько методов, благодаря которым будет возможно определить тех, кто употребляет наркотики, к таким способам относится методика, применяемая наряду с мониторингом здоровья, прогнозирования адекватного отношения поступающих к вредным привычкам. Чтобы осуществлять дальнейшую профилактику употребления наркотиков обучающимися реализуются различные образовательные программы, которые базируются на формировании физической культуры личности.

Следует отметить, что в России количество лиц, которые злоупотребляет наркотиками, увеличивается с каждым годом, что было выявлено в ходе научных исследований. Данное обстоятельство представляет не только серьезную проблему для России, но и является угрозой защиты интересов государства и безопасности всего общества. Рост незаконного оборота наркотиков на данный момент представляет большую угрозу, поскольку его размеры становятся с каждым разом все больше. Эти обстоятельства подтверждают данные, которые показывают, что среди преступлений, связанных с наркотиками, большой процент занимают такие преступления как нарушения правил оборота наркотических средств и психоактивных веществ; незаконное производство, транспортировка, сбыт, приобретение, хранение их. Несколько новое развитие получило такое преступление как незаконное производство наркотиков, и связано это с тем, что раньше употребление наркотических средств без предписания медицинского работника реализовывалось в рамках нарушения правил оборота наркотических средств аптеками или ввозом данных средств из-за рубежа. Иное развитие событий получило то, что наркотики растительного проис-

хождения стали заменять на дорогостоящие высококонцентрированные препараты, к которым относятся кокаин, героин, опий и синтетические наркотики.

Данные статистики показывают, что в общей массе синтетических средств удельный вес синтетических наркотиков составил 13%, однако двумя годами ранее его доля была на 10% меньше.

Еще одной значимой проблемой, влияющей на развитие в стране данной деятельности, является то, что наркобизнес монополизировался и приобрел устойчивые международные и межрегиональные связи, что поспособствовало вхождению на российский рынок наркотиков из стран дальнего зарубежья и ближнего зарубежья. Наркоторговцы вливаются в финансовую и экономическую деятельность [3, с. 19-21], а получаемая ими прибыль становится частью сферы легального бизнеса.

Вовлеченными в наркотическую среду являются 5 процентов населения во всем мире, касательно населения России этот процент составляет 6 процентов, при этом почти двадцать процентов из них входят в эту среду в возрасте до 15 лет, а остальная большая часть населения от 15 до 25 лет.

Среди порождаемых данной угрозой проблем выделяют также ослабление обороноспособности страны, поскольку за один год на военную службу по призыву не попали около тысячи человек, которые являлись потребителями наркотических средств, а среду тех, кто проходил службу, были выявлены 4097 человек, которые когда-либо пробовали наркотики [2, с. 28]. Безусловно, проводится разнообразная профилактическая работа, которая, к сожалению, не решает полностью всей проблемы, поскольку сложность ситуации по-прежнему остается отражением проблем современного российского общества. За десятилетний период с 2005 года в вооруженных силах уровень совершения преступлений в данной сфере увеличился в 3,3 раза. Также следует отметить, что восемьдесят процентов удельного веса от общего количества преступлений занимают незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление наркотических средств без цели сбыта. Популярностью пользуются опиаты, каннабиноиды, синтетические наркотики и психоактивные вещества.

Говоря о том, почему наркотики так стремительно вливаются в молодежную среду, следует отметить, что большое влияние оказывает наваянная «мода». Основным контингентом в силовых ведомствах выделяют служащих по контракту, поскольку они являются наиболее платежеспособными среди военнослужащих. Частые дислокации военнослужащих приводят к тому, что дислоцированные воинские части могут оказаться в зоне повышенного наркориска [6, с. 30], по причине чего наркотики и попадают в армейскую среду. Впоследствии участие в вооруженных действиях и различных операциях склоняет военнослужащих к употреблению наркотиков. Вначале в зону риска попадают те, кто получил сложную психологическую травму. Существует определенная зависимость употребления наркотиков в зависимости от времени службы в особых условиях: более 50% процентов случаев употребления гашиша проявляется в случаях, если срок службы составлял полгода, употребление опиатов составляет 30%, если срок службы составлял один год, если полтора года, то доля употребления опиатов составляет почти 60 процентов, а гашиша 30 [5, с. 17]. Данные свидетельствуют о том, что употребление более опасных

наркотиков связано с тем, как долго проходил опасную службу военнослужащий. По обобщенным данным на службу в МВД России и вооруженных силах часто могут претендовать те, кто когда-либо имел опыт употребления наркотиков [7, с. 34].

Данные проблемы говорят о том, что в образовательных организациях необходимо проводить мониторинг состояния здоровья обучающихся, который поможет выявить их отношение к наркотикам и предотвратить склонность к вредным привычкам: употребление наркотических средств, алкоголя, табакокурения [4, с. 403]. Данный мониторинг предполагает создание базы данных, в которой будут находиться данные о состоянии здоровья обучающихся, уровне их физического развития, качестве жизни, факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний, а также о физической активности и физической подготовленности, также база может содержать и иные блоки, которые необходимы для отслеживания состояния обучающегося. Базу предполагается создать в образовательной организации, а для полноценного и надлежащего ее функционирования лучше привлечь научно-педагогических, медицинских работников, а также психологов. Впоследствии нужно выделить группы риска. Обучающиеся, которые попадут в группу риска, могут оказаться там на основании наследственных факторов или толерантности по отношению к вредным привычкам. Факторы риска условно можно разделить на 4 группы: культурно-духовные, биологические, социальные и деятельностные. К биологическим факторам может относиться наследственная предрасположенность, к деятельностным успеваемость в учебе, отсутствие занятости во внеучебное время, низкий уровень знаний о факторах риска здоровья, влиянии на него вредных привычек, к социальным показатели качества жизни, неудовлетворенность ею, наличие стресса, проблемы с толерантностью, различные конфликты, к культурно-духовным факторам относят не сформированность негативного отношения к вредным привычкам, отсутствие умения противостоять им, наличие тяги к маргинальной культуре.

Существует методика прогнозирования толерантного отношения к вредным привычкам, смысл которой заключается в создании базы данных на основании проведенного мониторинга, осуществленного путем проведения анкеты социологического опроса. Необходимо провести кластерный и факторный анализ, построить алгоритм, благодаря которому можно будет выделить обучающихся, склонных к вредным привычкам. После этих мероприятий данные в базе можно будет разделить на 2 части (опрашиваемых, склонных к вредным привычкам и остальных опрашиваемых). В данном подходе применяется алгоритм пошагового построения линейной дискриминативной функции с последовательным включением показателей. Пороговым значением определяется цифра 2, соответственно  $ДФ < -2$  говорит о том, что обучающийся склонен к вредным привычкам, если  $ДФ > -2$  – нет. С помощью данного алгоритма также возможно выявить, склонен обучающийся к наркомании или подвержен другим факторам. Впоследствии группа риска может заниматься дополнительно с психотерапевтом [1, с. 140-190].

Таким образом, подобные методы являются эффективными мерами по противодействию вовлечения молодежи асоциальным явлениям и обращены к сохранению и укреплению здоровья молодежи.

### Литература

1. Антипов В. А., Евсеев С. П., Черкашин Д. В. Первичная профилактика распространения наркотизма и наркомании в молодежной среде : монография. СПб. : Санкт-петербургский Научно-исследовательский институт физической культуры, 2014. 262 с.
2. Кийко А. Ю., Маликов С. В. Наркоситуация в Российской Федерации: тенденции, угрозы, прогноз // Наркоконтроль. № 4 (49). 2017. С. 27-30.
3. Сбирунов П. Н. Некоторые тенденции наркоситуации в Российской Федерации // Наркоконтроль. № 4 (45). 2016. С. 19-21.
4. Струганов С. М., Малыхин А. В., Кривенков М. Ю., Пономарев А. И. О проблемах злоупотребления вредными привычками и применением наркотических средств в молодежной среде // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 401-405.
5. Харабет К. В. Наркотизм (наркопреступность) как элемент (признак) криминологической характеристики преступности военнослужащих в период вооруженных конфликтов // Наркоконтроль. № 4 (49). 2017. С. 15-23.
6. Харабет К. В. Современная наркоситуация в Вооруженных силах: общая характеристика, основные тенденции, проблемы противодействия // Наркоконтроль. № 2 (47). 2017. С. 29-36.
7. Шахматов А. В., Юринкова А. В. Психодиагностическая оценка риска наркомании в образовательных организациях МВД России // Наркоконтроль. № 3 (44). 2016. С. 33-38.

### References

1. Antipov V. A., Evseev S. P., Cherkashin D. V. Pervichnaya profilaktika rasprostraneniya narkotizma i narkomanii v molodezhnoy srede [Primary prevention of the spread of drug addiction and drug addiction among young people]. St. Petersburg, SPbNIIFK Publ., 2014, 262 p.
2. Kiyko A. Yu., Malikov S. V. Narkosituatsiya v Rossiyskoy Federatsii: tendentsii, ugrozy, prognoz [Drug situation in the Russian Federation: trends, threats, forecast]. Narkokontrol' - Drug control, no 4 (49), 2017, pp. 27-30.
3. Sbirunov P. N. Nekotorye tendentsii narkosituatsii v Rossiyskoy Federatsii [Some trends of drug situation in the Russian Federation]. Narkokontrol' - Drug control, no 4 (45), 2016, pp. 19-21.
4. Struganov S. M., Malykhin A. V., Krivenkov M. Yu., Ponomarev A. I. O problemakh zloupotrebleniya vrednymi privychkami i primeneniem narkoticheskikh sredstv v molodezhnoy srede [On the problems of abuse of bad habits and the use of narcotic drugs in the youth environment]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta - Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University, 2020, no 2 (180), pp. 401-405.
5. Kharabet K. V. Narkotizm (narkoprestupnost') kak element (priznak) kriminologicheskoy kharakteristiki prestupnosti voennosluzhashchikh v period vooruzhennykh konfliktov [Narcocime (drug crime) as an element (sign) of criminological characteristics of the criminality of military personnel during armed conflicts]. Narkokontrol' - Drug control, 2017, no 4 (49), pp. 15-23.
6. Kharabet K. V. Sovremennaya narkosituatsiya v Vooruzhennykh silakh: obshchaya kharakteristika, osnovnye tendentsii, problemy protivodeystviya [Modern drug situation in the Armed Forces: general characteristics, main trends, problems of counteraction]. Narkokontrol' -

*Drug control, no. 2 (47), 2017, pp. 29-36.*

7. *Shakhmatov A. V., Yurinkova A. V. Psikhodiagnosticheskaya otsenka riska narkomanii v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Psychodiagnostic assessment of drug addiction risk in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Narkokontrol' - Drug Control, no. 3 (44), 2016, pp. 33-38.*

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА

### CHARACTERISTICS OF THE CONCEPTS OF SPECIAL ENDURANCE AS A PHYSICAL QUALITY

**Федин Павел Евгеньевич**

магистр

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Fedin Pavel Evgenievich**

undergraduate

*Orel State University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Махов Станислав Юрьевич**

кандидат педагогических наук, доцент

*кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Makhov Stanislav Yurievich**

Ph.D., associate professor

*department of theories and methods of physical culture and sport*

*Orel State University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы развития специальной выносливости. В последнее время стоит проблема подготовки юных боксеров, которая является довольно трудной в практическом отношении и сложной в теоретическом.

Во время занятий по боксу педагоги и тренера делают акцент на воспитании выносливости. По этой причине, автор статьи были изучены основные понятия специальной выносливости у боксеров, с целью повышения уровня физической выносливости у спортсменов.

**Abstract.** This article discusses the development of special endurance. Recently, there has been a problem of training young boxers, which is quite difficult in practical terms and difficult in theory.

During boxing classes, teachers and coaches focus on the education of endurance. For this reason, the author of the article studied the basic concepts of special endurance in boxers, in order to increase the level of physical qualities and endurance in athletes.

**Ключевые слова:** общая выносливость, специальная выносливость, боксеры, метод круговой тренировки.

**Keywords:** general endurance, special endurance, boxers, circular training method.

Понятие «выносливость» неразрывно связана со способностью человека продолжать работу с разным уровнем эффективности наперекор наступившему утомлению [1].

Под утомлением понимают временное снижение уровня оперативной рабо-

тоспособности, которое было вызвано какой-либо работой и деятельностью. С течением времени, с определенного момента, человек, совершающий любую продолжительную работу, начинает преодолевать усиливающиеся внутренние трудности и мобилизовать силу воли, с целью сохранения и удержанию уровня эффективности работоспособности (фаза компенсированного утомления). Однако, несмотря на все попытки, человека способен продолжить любую деятельность лишь при заметном снижении уровня ее качественных и количественных показателей (фаза декомпенсированного утомления). Если, организм будет продолжать в том же интенсивном темпе, человек не выдержит и прекратит работу из-за переутомления.

Чтобы эффективность работы не упала в течении продолжительного времени, преодолевая наступающее утомление, человек должен подключить внутренние свойства организма и личности. Выносливость является одним из компонентов внутренних резервов организма.

В обобщенном смысле, «выносливость» представляет собой комплекс свойств человека, с помощью которых организм противостоит утомлению в процессе деятельности.

Выносливость – это многофункциональное свойство организма человека, которое содержит в себе много разнообразных процессов, происходящие не только на клеточном уровне, но и в организме в целом.

В современных научных исследованиях многие считают, что факторы энергетического обмена участвуют в процессе проявления выносливости. Ученые из Каролинского института в Швеции выяснили, что длительные тренировки на выносливость в постоянном, интенсивном темпе вызывают эпигенетические изменения в мышечных клетках, увеличивают метилирования более 4000 генов, улучшают метаболизм углеводов, улучшают адаптацию мышц и устраняют воспаления [2].

Выносливость, проявляющаяся в разных сложных формах двигательной деятельности, является комплексной многофакторной способностью. По данным современным исследованиям, основу такой выносливости составляют определенные факторы:

1. Личностно-психические – определяют силу мотивов и устойчивость внутренних установок на достижение результата деятельности. С помощью таких волевых качеств, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, способностью терпеть, можно добиться больших результатов в соревновательной деятельности.

2. Биоэнергетические. С их помощью определяется объем энергетических ресурсов организма и функциональные возможности его систем. В них возникает обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы.

3. Факторы функциональной устойчивости. Они сохраняют активность функциональных систем организма на жизненном уровне при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде (нарастании кислородной долга, повышении концентрации молочной кислоты в крови).

4. Факторы функциональной экономичности (экономное расходование энергии на работу). Способствуют технической отлаженности действий и рационального распределения сил в процессе работы, рационально применяют энергию организма.

С помощью всех названных факторов, проявляется выносливость, которая задействует все части организма для свершения любой двигательной деятельности. Но, необходимо учитывать, что степень их участия и соотношение зависят от специфических особенностей и условий совершаемой деятельности. В связи с этим, выносливость стали разбивать на виды и типы. Принято различать общую и специальную выносливость.

**Общая выносливость** – это способность организма к продолжительному выполнению с высокой эффективностью любой работы, вовлекающей в действие многие мышечные группы и предъявляющей достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системам.

В спортивной практике термин «аэробная работоспособность» близок к понятию «общая выносливость», а «анаэробная выносливость» имеет сходство с понятием «скоростная выносливость».

**Специальная выносливость** – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности. Способность не только бороться с утомлением, но и выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции или определенного времени.

Необходимо понимать, что общая выносливость заложена генетически. Однако, специальную выносливость необходимо развивать, постоянно тренировать, особенно в период сенситивного развития. Толкование понятия «специальная выносливость» основано на признании необходимости учета качественной стороны специфической работы спортсмена в течение ограниченного времени [3].

М. Я. Набатникова определяет такое обозначение специальной выносливости, как способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями его специализации. Из определения вытекает, что во всех случаях неизменным остается непосредственно сам принцип измерения плодотворного выполнения определенной деятельности.

Термин «специальная выносливость спортсмена» означает «его способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижения поставленной цели в избранном виде спорта. Эту способность спортсмен проявляет как при выполнении специфических тренировочных упражнений (специальной тренировочной выносливостью), в соревнованиях по избранному виду спорта (специальная соревновательная выносливость)».

А. И. Силин и Б. В. Савин определяют специальную выносливость боксера, как специфическое двигательное качество, которое имеет условно-рефлекторный характер. Свою версию определения специальной выносливости дает М. И. Романенко, который оценивает ее по наибольшему времени работы, по интенсивности, качеству выполнения упражнения на протяжении специально разработанной комплексной тренировки. По мнению В. А. Петухова любая выносливость спортсмена определяется разницей плотности ударов в трех- и девятиминутных тестах. Показателем выносливости являлась разница в 3-х и 9-минутных тестах.

Однако необходимо различать такие два понятия, как «выносливость» и «работоспособность человека». Практически все авторы приходят к общему мнению, что



работоспособность показывает собой максимум деятельности и объема работы, способные выполнить организм человека. Выносливость же непосредственно является неотъемлемой частью работоспособности.

Специальные виды выносливости отличаются в том или ином виде от общей выносливости. Однако их нельзя разделять, т.к. во всех видах выносливости есть нечто общее, т. к. они являются комплексным свойством единого целостного организма. Но в разных видах деятельности каждый вид выносливости используется в разной степени, в своеобразном сочетании, в определенном соотношении и слаженности с другими двигательными качествами.

Под «скоростной выносливостью» понимают такой вид выносливости, которая проявляется в неординарной работе, требующая более высокие показатели к скоростным параметра движений (скорости, темпу), и происходит в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена. Время выступает основным показателем данной выносливости, на протяжении которого поддерживается определенная скорость и темп движений. Часто скоростная выносливость тесно связана с силовой.

Термин «силовая выносливость» обозначает способность противостоять утомлению в мышечной работе с выраженными моментами силовых напряжений. При такой выносливости мышечные усилия неоднократно повторяются и превышает, как минимум, треть их индивидуально максимальной величины. С помощью такой выносливости можно развивать силовые способностей. Количество возможных повторений контрольного упражнения (до отказа) является внешним показателем силовой выносливости.

Координационно-двигательная выносливость выражается в двигательной деятельности и требует точной работы координационных способностей организма. Например, такой вид выносливости проявляется в многоактных состязаний по гимнастическому многоборью, при выполнении координационно сложных технико-тактических действий в спортивных играх, цирках.

Все виды выносливости являются независимыми и мало зависят друг от друга. Например, у человека высокий уровень силовой выносливости, но низкий скоростной или координационной.

На основе всего вышеизложенного можно сделать вывод, что выносливость является комплексным качеством организма человека, которое проявляются в разных спортивных соревнованиях. В зависимости от спортивной дисциплины (бокс, плавание, самбо, гимнастика и т. д.) соотношение компонентов определяет специфику выносливости. Большинство из компонентов обладают достаточно строгими критериями и измеряются разными методами.

### Литература

1. Базанов А. Н. *Мотивация студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом // Фундаментальные и прикладные научные исследования: «Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения : сборник статей XI Международной научно-практической конференции Пенза : Наука и Просвещение, 2018. С. 24-33.*

2. Коба В. Д. Характеристика физической подготовленности юных боксеров 10-14 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. №2 (23). С. 39-43.

3. Щитов В. К. Бокс. Эффективная система тренировок. Москва : Фаир Пресс, 2004. 472 с.

### References

1. Bazanov A. N. [Motivation of students of higher educational institutions to engage in physical culture and sports]. *Fundamental'nye i prikladnye nauchnye issledovaniya: «Nauka i innovatsii v XXI veke: aktual'nye voprosy, otkrytiya i dostizheniya. Sbornik statey XI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Fundamental and applied scientific research: "Science and innovation in the XXI century: current issues, discoveries and achievements : collection of articles of the XI International Scientific and Practical Conference]. Penza, Science and Education Publ., 2018, pp. 24-33. (In Russia).*

2. Koba V. D. *Kharakteristika fizicheskoy podgotovlennosti yunyx bokserov 10-14 let [Characteristics of physical fitness of young boxers 10-14 years]. Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports, 2012, no. 2 (23), pp39-43.*

2. Shchitov V. K. *Boks. Effektivnaya sistema trenirovok [Box. Effective training system]. Moscow, Fair Press Publ., 2004, 472 p.*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

УДК 796.011.3+378

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ  
В ПЕРИОД КАНИКУЛЯРНЫХ ОТПУСКОВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ****SOME ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL RECREATION  
DURING THE VACATION HOLIDAYS OF CADETS AND STUDENTS 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. Орел, Россия

**Kuznetsov Mikhail Borisovich**

senior lecturer

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены ключевые характеристики физической рекреации как особой формы физической активности и поддержания здорового образа жизни, оказывающей положительное воздействие на эмоциональную, психическую и физическую составляющие организма человека. Анализируется исторический аспект возникновения термина «рекреация», а также современные научные взгляды на его сущность и определение. Физическая рекреация занимает особое место в жизнедеятельности сотрудников ОВД, в том числе курсантов образовательных организаций. Дается анализ сущности, целей и задач данной деятельности. Определяется ее содержание в зависимости от определенных условий. Выделяются аспекты положительного влияния на организм человека, а также специальные формы указанной деятельности, которые могут быть наиболее эффективны в период каникулярных отпусков. Особое внимание уделяется особенностям нервной системы, которые влияют на организацию отдыха.

**Abstract.** This article discusses the key characteristics of physical recreation as a special form of physical activity and maintaining a healthy lifestyle, which has a positive impact on the emotional, mental and physical components of the human body. The article analyzes the historical aspect of the origin of the term "recreation", as well as modern scientific views on its essence and definition. Physical recreation occupies a special place in the life of police officers, including cadets of educational organizations. The analysis of the essence, goals and objectives of this activity is given. Its content is determined depending on certain conditions. Aspects of the positive impact on the human body are highlighted, as well as special forms of this activity that can be most effective during the vacation holidays. Special attention is paid to the features of the nervous system that affect the organization of recreation.

**Ключевые слова:** рекреация, курсант, здоровый образ жизни, физическая подготовка, физические упражнения, здоровье.

**Keywords:** recreation, cadet, healthy lifestyle, physical training, physical exercises, health.

Физическая рекреация является важной стороной жизни для любого человека. Именно посредством нее происходит поддержание организма в тонусе, соблюдение здорового образа жизни и физическое развитие человека, в принципе [1, с. 9; 3, с. 108].

Понятие рекреации появилось в 90-е годы XIX века в США, в связи с введением нормированного рабочего дня, что обусловило необходимость появления активных форм отдыха, оказывающих значительное положительное влияние на организм. При этом, в литературе подходы к пониманию самой категории «рекреация» неоднозначный:

- 1) расширенное воспроизводство физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека;
- 2) любая игра, развлечение, использованные для восстановления физических и умственных сил;
- 3) сегмент индустрии досуга, связанный с участием населения в активном отдыхе на открытом воздухе (уик-энд);
- 4) перестройка организма и человеческих популяций, обеспечивающая возможность активной деятельности при различных условиях, характере и изменениях окружающей среды;
- 5) цивилизованный отдых, обеспечиваемый различными видами профилактики заболеваний в стационарных условиях, экскурсионно-туристическими мероприятиями, а также в процессе занятий физическими упражнениями.

Как показал анализ теоретических источников, условия проведения долговременных форм отдыха значительно отличаются от повседневных. Они обладают наиболее сильным рекреационным действием. Это связано с рядом важнейших ключевых факторов, в числе которых:

- 1) локация проведения длящихся форм – выбирается курсантами и слушателями вузов Министерства внутренних дел (далее – МВД) России самостоятельно, с учетом личных предпочтений и широкого временного промежутка нахождения. В большинстве случаев, обучающиеся предпочитают проводить каникулярный отпуск в местах с благоприятными климатическими условиями;
- 2) долговременность и интенсивность – каникулярные отпуска длятся ни одну неделю, что значительно сказывается на режиме дня, формах активности, питании и т. п.;
- 3) время долгосрочного отдыха обычно привязывается к определенному времени в году. Например, для обучающихся в образовательных организациях МВД России – это лето и зима. Организм формирует определенный режим на год, когда в указанный период ему требуется наиболее эффективный отдых;
- 4) рекреация в период длящегося отдыха также связана с физическими нагрузками, однако, именно в этот промежуток времени они носят другой характер: не происходит перенапряжения, большинство «упражнений» выполняются в процессе

определенной деятельности: туризм, садоводство, игры.

Основной целью рекреации в период отпусков выступает именно перестановка акцентов в деятельности, переход от стрессовых служебных будней к планомерному отдыху, который включает в себя и отдельные элементы физической культуры [2, с. 144; 5, с. 77].

Физическая рекреация решает ряд ключевых задач. Среди них:

- реализация потребностей организма в двигательной активности;
- удовлетворение гедонистических потребностей в части получения удовольствия от физической активности, ввиду того, что она не ограничивается заданиями;
- переключение и смена деятельности после продолжительной трудовой деятельности;
- восстановление сил и работоспособности организма;
- профилактика неблагоприятных факторов воздействия на организм человека.

Сущность физической рекреации составляет:

- 1) научная обоснованность – рекреация основывается на исследованиях в области жизнеспособности организма и поддержании его в тоне;
- 2) основой являются физические упражнения, которые обретают особые формы активности (игры, туризм и т. д.);
- 3) проводится во время, не совпадающее с рабочим или учебным;
- 4) осуществляется на добровольных началах, без элементов стороннего контроля и замера результатов;
- 5) включает интеллектуальные, физические и эмоциональные аспекты, которые работают во взаимодействии;
- 6) оказывает комплексное оптимизирующее воздействие на организм человека.

К еженедельным формам рекреации можно добавить непродолжительные выезды с туристической, познавательной, развлекательной и оздоровительной целями (экскурсии, пикники, поездки на дачу, спортивные и туристские базы).

Рассматривая закономерности хода социальных процессов длительной периодичности, можно выделить основные формы удовлетворения рекреационных потребностей:

- 1) путешествия и туризм;
- 2) дачный и курортный отдых.

Все эти формы достаточно близки друг к другу, однако существуют и некоторые характерные черты.

Выбор рекреационных потребностей курсантов и слушателей должен определяться специфическими условиями, интенсивностью и содержанием учебной деятельности с прицелом на учет особенностей будущей профессиональной деятельности.

Очевидно, что люди, занятые умственным и физическим трудом, утомляются в разной степени и, следовательно, нуждаются в отдыхе различной интенсивности с различными условиями. Как установлено в ряде источников, степень воздействия различных факторов на характер работоспособности определяется индивидуаль-

ными потребностями человека в отдыхе, где основную понятийную нагрузку несет служебная деятельность и трудовой фактор [4, с. 56].

Сами показатели содержания и условий служебной деятельности определяют собой особенности наступающих процессов усталости и утомления, характер которых связан с уровнем технического оснащения производства, степени напряженности труда и санитарно-гигиенических условий, отношения между сотрудниками. Отношения влияют на настроение, эмоциональное самочувствие сотрудника, ослабляя или усиливая действие других факторов.

Характер труда сотрудников ОВД имеет разнохарактерный вид. Поэтому приходится учитывать целый ряд конкретных обстоятельств (монотонию, однообразие, сопровождаемое стандартными двигательными действиями и ощущениями и др.). Такой труд требует достаточной сенсорной компенсации, а отдых и развлечения, насыщенные богатством зрительных, слуховых, двигательных раздражителей [6, с. 32; 9, с. 111].

Особое внимание при организации отдыха следует уделить особенностям нервной системы человека по типу их проявления – инертности и подвижности. Для инертных, заметно стремление к спокойным, размеренным занятиям. Они довольно консервативны в своих пристрастиях и обычно не стремятся менять и ломать привычные развлечения и межличностные связи.

Для подвижных характерно быстрое переключение с одного вида деятельности на другой. Они имеют склонность к повышенному темпу деятельности, смене обстановки, но часто раньше других теряют интерес к мероприятиям.

В отношениях друг с другом одни общительны, способны и имеют потребность завязывать новые знакомства, быстро вступать в контакты с незнакомыми и мало знакомыми людьми. Другие углублены в свой внутренний мир, не склонны к бурному общению, а предпочитают общаться в ограниченном круге лиц.

Так, если для служебной деятельности характерны высокие нервные перегрузки, связанные с проявлением эмоций, наличием высоких или частых физических нагрузок разной интенсивности, основными средствами и методами восстановления являются физические упражнения средней и низкой интенсивности длительного характера, выполняемые в рекреационных (природных) условиях. Само пребывание в рекреационных зонах (места у озера, в лесу, в горах, на море и прочее) уже имеет восстановительный характер. Эти процессы связаны с аэроионизацией воздуха, специфическим воздействием водной среды, особенно морской воды, горного воздуха. Прогулки на лыжах, велосипеде, а также походы в горах с включением различных средств физической подготовки и специфических для походных условий видов деятельности: розжига костра, приготовления пищи, организации ночевки при разных погодных условиях, топографической подготовки оказывают на организм курсантов комплексное воздействие. Важное место в реализации рекреационных мероприятий принадлежит системе лечения и оздоровительных мероприятий, устанавливающих гарантированное качество профилактических, лечебных и оздоровительных мероприятий, а также учет личных рекреационных потребностей. Личные потребности, удовлетворяемые путем рекреационной деятельности, довольно широки. Это и потребность находиться в благоприятной природной среде, и иметь

хорошее здоровье, общаться с другими людьми, развлекаться, снимать утомление, реализовать себя в творческой деятельности, сменять виды деятельности и место ее проявления, познать мир. Все это тесно связано с потребностью удовлетворить свою любознательность и первооткрывательство, преодолеть препятствия, удовлетворить эстетические потребности [7, с. 141].

Указанная деятельность способствует попутно и улучшению эмоционального фона после длительных нагрузок в период обучения, укрепляет стрессоустойчивость, что просто необходимо, учитывая специфику деятельности сотрудников. При этом, удовлетворяются и эстетические потребности человека. Но у нетрадиционных занятий физической культуры есть и прямое воздействие на сам организм занимающегося. Доказано, что в период рекреации происходит естественный сброс килограммов, что является безусловно важным для поддержания здорового образа жизни. Происходит это за счет изменения режима дня, питания, а также увеличения деятельности по потоотделению. Рекреация также положительно влияет на процессы омоложения и очищения кожи, развитие дыхательных способностей организма [8, с. 89].

Таким образом, физическая рекреация в период каникулярного отпуска – важная составляющая жизни курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, которая оказывает комплексное положительное влияние на организм.

### Литература

1. Алдошин А. В. Основные риски утраты здоровья сотрудников ОВД, занятых в операторской деятельности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 9-13.
2. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 144-146.
3. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Использование средств и методов физической рекреации в восстановлении профессиональной работоспособности сотрудников полиции // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД России, 2017. С. 108-111.
4. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. К вопросу о фитнесе как средстве укрепления здоровья человека // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург : Уральский юридический институт МВД России, 2018. С. 56-60.
5. Осипов Д. В. Спорт в жизни молодежи // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 77-80.
6. Кузнецов М. Б. К проблеме возникновения травматизма на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных организаций системы МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей. Орел: Орловский юридический институт МВД России имени

В. В. Лукьянова, 2015. С. 32-34.

7. Подрезов И. Н., Губанов Э. В. Развитие психомоторных и познавательных психических процессов в физическом воспитании // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 141-143.

8. Кузнецов М. Б. Профессиональная значимость физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 89-92.

9. Калашников А. Ф., Панферов Р. Г. Формирование профессиональной компетентности курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 111-115.

### References

1. Aldoshin A. V. [The main risks of loss of health of ATS employees engaged in operator activity]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushateley. Sbornik statey [Actual problems of physical culture and sports of cadets and students. Collection of articles. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 9-13. (In Russia).

2. Kuznetsov M. B. Nekotorye aspekty formirovaniya zdorovogo obraza zhizni na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom [Some aspects of the formation of a healthy lifestyle in physical culture and sports]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2016, no. 3 (68), pp. 144-146.

3. Gerasimov I. V., Aldoshin A. V. [The use of means and methods of physical recreation in restoring the professional performance of police officers]. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noy deyatel'nosti: sovremen-nye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport in professional activity: modern trends and educational technologies. Collection of materials of the International scientific and practical conference]. Khabarovsk, DVUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2017, pp. 108-111. (In Russia).

4. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. [On the question of fitness as a means of strengthening human health]. Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme professional'nogo obrazo-vaniya: opyt i innovatsionnye tekhnologii fizicheskogo vospitaniya. Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport in the system of professional education: experience and innovative technologies of physical education. Collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference]. Yekaterinburg, UrUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2018, pp. 56-60. (In Russia).

5. Osipov D. V. Sport v zhizni molodezhi [Sport in the life of youth]. Nauka-2020 – Science-2020, 2017, no. 2 (13), pp. 77-80.

6. Kuznetsov M. B. [On the problem of injury occurrence in physical training classes for cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov. Sbornik statey [Actual problems of physical culture and sports of cadets, trainees and students. Collection of articles].



*Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2015, pp. 32-34. (In Russia).*

7. Podrezov I. N., Gubanov E. V. [Development of psychomotor and cognitive mental processes in physical education]. *Aktual'nye problemy razvitiya fiziches-koy kul'tury slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii. Sbornik statey [Actual problems of the development of physical culture of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 141-143. (In Russia).*

8. Kuznetsov M. B. [Professional significance of physical training of employees of internal affairs bodies]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov : sbornik statey [Actual problems of physical culture and sports of cadets, listeners and students: a collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 89-92. (In Russia).*

9. Kalashnikov A. F., Panferov R. G. [Formation of professional competence of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, studying according to the profile of the traffic police, by means of physical training]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 111-115. (In Russia).*

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА****INFLUENCE OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE ON HUMAN HEALTH**

**Белашова Ирина Сергеевна**

*рядовой полиции, курсант*

*факультет подготовки сотрудников ГИБДД*

*Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Belashova Irina Sergeevna**

*ordinary police cadet*

*faculty of training of traffic police officers*

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

*Orel, Russia*

**Еремин Роман Владимирович**

*преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Eremin Roman Vladimirovich**

*lecturer*

*department of physical culture and sports*

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

*Orel, Russia*

**Аннотация.** *Здоровье человека – это хрупкая система, которая требует постоянного контроля и поддержки. Регулярное выполнение физических упражнений – это основа правильного образа жизни и залог отсутствия проблем со здоровьем в пожилом возрасте. Люди, которые постоянно занимаются спортом, меньше болеют, их иммунная система эффективно борется с вирусами, лучше справляются со стрессами и повседневными проблемами, именно на это направлена оздоровительная физическая культура.*

**Abstract.** *Human health is a fragile system that requires constant monitoring and support. Regular exercise is the basis of a healthy lifestyle and the key to the absence of health problems in old age. People who are constantly engaged in sports, get sick less, their immune system effectively fights viruses, better cope with stress and everyday problems, this is what health-improving physical culture is aimed at.*

**Ключевые слова:** *оздоровительная физическая культура, здоровье, спорт, двигательная активность.*

**Keywords:** *health-improving physical culture, health, sport, motor activity.*

Основа жизнедеятельности каждого человека составляет здоровье. Здоровье, как одно из важнейших ценностей человека, является предпосылкой к высокоэффективному труду, творческой активности и производственному долголетию.

Здоровье трактуется и как полное физическое, духовное и социальное благополучие.

При этом здоровье следует рассматривать как единое целое, состоящее из взаимосвязанных частей. Основными аспектами здоровья являются физический, психоэмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный и духовный.

Уровень здоровья зависит в большинстве случаев от здорового образа жизни включает следующие факторы, которые считаются основополагающими:

- рациональный режим труда и отдыха;
- оптимальный двигательный режим;
- тренировка иммунитета и закаливание;
- сбалансированное питание;
- продолжительность сна не менее 8 часов;
- соблюдение личной гигиены;
- положительные эмоции;
- отсутствие вредных привычек;
- валеологическое образование и самообразование [1, с. 6].

Для нормального функционирования человеческого организма, в том числе и для сохранения здоровья необходима определенная физическая активность, о которой возникает вопрос о привычной двигательной активности, а именно деятельности, осуществляемой в процессе профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Оздоровительная физическая культура – это специфическая область применения физической культуры и спорта, которая направлена на оптимизацию физического состояния человека, восстановления сил, потерянных во время работы или учебы, организацию активного отдыха и повышение сопротивляемости организма воздействиям неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

Основная цель оздоровительной физической культуры состоит в улучшении здоровья человека, предотвращении различных заболеваний, в том числе восстановление нарушенных функций.

Отсюда можно выделить соответствующие задачи оздоровительной физической культуры:

- сохранение и укрепление физического и психологического здоровья людей;
- формирование жизненно важных двигательных навыков, в том числе разностороннее развитие физических способностей молодого поколения;
- воспитание подрастающего поколения, которое может быть легко подвергнуто наркомании, употреблению алкогольной продукции, совершению антиобщественных действий и т. д.;
- доступность абсолютно для всех людей занятия физической культурой и спортом;
- непрерывность процесса физического воспитания на всех этапах жизнедеятельности человека;
- разнообразный круг проведения досуговой деятельности, которая направлена на удовлетворение интересов и потребностей людей;
- эффективная социальная и физическая реабилитация инвалидов и т. д. [2, с.10].

Двигательная активность играет ведущую роль в поддержании и укреплении здоровья. Невозможно сохранить здоровье без определенного количества физических нагрузок, так как их недостаток уже приводит к ухудшению здоровья, а также физическая активность гарантирует устойчивость организма к вредному воздействию окружающей среды.

Выделяют минимум двигательной активности, который состоит в физической нагрузке, получаемой человеком при обычной активности. Сюда можно отнести: каждодневный физический труд, ежедневная ходьба, работа в быту, временные занятия физическими упражнениями. Этого объема недостаточно, чтобы гарантировать сохранение здоровья человека, именно из-за этого он называется критический.

Оптимальный уровень физической активности включает в себя нагрузку, обеспечивающую тренировочный эффект, и способен обеспечить поддержание здоровья.

В целом тренировки для улучшения здоровья направлена на улучшение физического состояния до уровня, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья человека.

В тренировках, направленных на улучшение здоровья, выделяют такие компоненты нагрузки как: тип и величину нагрузки, объем и интенсивность, количество занятий в неделю, продолжительность интервалов отдыха между занятиями – подбираются согласно с оздоровительными целями [2, с. 66].

Программа оздоровительной физической культуры – это специально организованная форма физической активности, ориентированная на здоровье. Тренировочные программы, которые специально организованы как для групповых, так и для персональных занятий, могут состоять как в оздоровительно-кондиционной направленности (например, снижение риска заболеваний, достижение определенного уровня физического состояния), так и развитие способностей к решению двигательных и спортивных задач на довольно-таки высоком уровне.

Программы оздоровительной физической культуры могут быть направлены совершенно на разные конкретные группы населения.

Оздоровительная физическая культура состоит из трех основных частей, а именно: подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть (т. е. разминка) направлена на эффективную подготовку организма к основной работе, ее продолжительность составляет 7-10% времени, отведенного для занятия.

Основная часть выполняет основную функцию, так как она направлена на решение всех задач тренировки оздоровительной физической культуры, продолжительность- 80-85% времени.

Заключительная часть считается не менее важным звеном занятия, т.к. обеспечивает восстановление организма до исходного состояния, продолжительность составляет – 3-5% времени.

Несомненно, что при всей важности вопроса воспитания культуры здоровья для решения проблемы здоровья в полной мере необходимо, чтобы это стало составной частью всеобъемлющей государственной программы формирования здоровья.

Рассмотрев специфику программы оздоровительной физической культуры, можно предположить ее успешное применение в программах по физической подготовке курсантов вузов Министерства внутренних дел (далее – МВД). Благодаря немалому объему положительных и практически направленных значимых качеств тренировочного процесса оздоровительной физической культуры можно констатировать, что такие упражнения весьма логично применять и в вузах МВД.

Так как, для достижения курсантами высоких спортивных результатов необходимо всестороннее физическое развитие. Оно достигается путем применения дополнительных видов спорта: спортивных и подвижных игр, гимнастики, лыжного спорта, акробатики, легкой и тяжелой атлетики, плавания, гребли и другие.

Рассматривая ценность владения и использования программы оздоровительной физической культуры курсантами и действующими сотрудниками, следует отметить неразрывную связь организационно-методической работы с учебно-тренировочным процессом. Организация в учебно-тренировочном процессе является одним из основных компонентов и имеет цель наиболее лучшего развития и совершенствования организма занимающихся, направлена на повышение общего уровня его функциональных возможностей, разностороннего физического развития и укрепления здоровья.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что оздоровительная физическая культура должна стать частью повседневной деятельности каждого человека, поскольку тренировочное влияние физической активности на основные функциональные системы организма позволяет поддерживать здоровье на оптимальном уровне.

### Литература

1. Пищулин С. Н. О совершенствовании физической подготовки в образовательной среде вуза МВД // *Естественно-гуманитарные исследования*. 2018. № 20. С. 73-77.
2. Роль и значение физической культуры и спорта в формировании личности / Л. О. Азимова [и др.] // *Пожарная и аварийная безопасность. Сборник материалов XII международной научно-практической конференции, посвященной году гражданской обороны. (Иваново, 29-30 ноября)*. 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.

### References

1. Pishchulin S. N. *On improving physical training in the educational environment of the University of the Ministry of Internal Affairs*. *Estestvenno-gumanitarnye issledovaniya - Natural sciences and humanities research*, 2018, no. 20, pp. 73-77.
2. Azimova L. O., Chistov P. V., Sorokin A. A., Sokolov G. P. [The role and importance of physical culture and sports in the formation of personality]. *Sbornik materialov XII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy godu grazhdanskoj oborony. (Ivanovo, 29-30 noyabrya)* [Fire and emergency safety. Collection of materials of the XII

---

*International scientific and practical conference dedicated to the year of Civil Defense. (Ivanovo, November 29-30)]. Ivanovo, Ivanovo Fire and Rescue Academy of the State Fire Service of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters Publ., 2017, pp. 558-560. (In Russia).*

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕГИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ»  
В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОГО И ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**THE EFFECTIVENESS OF THE REGIONAL PROJECT «SPORT-THE NORM OF LIFE»  
IN THE CONDITIONS OF SOCIAL AND ECONOMIC DEVELOPMENT  
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE OREL REGION**

**Казачкова Елена Николаевна**

магистрант

институт заочного и очно-заочного образования

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Kazachkova Elena Nikolaevna**

undergraduate

*institute of correspondence and part-time education*

*Orel State University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Горбачева Ольга Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Gorbacheva Olga Alexandrovna**

Ph. D., associate professor

*department of theory and methodology physical culture and sports*

*Orel State University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье представлен анализ развития проекта «Спорт – норма жизни» в условиях социального и экономического развития физической культуры и спорта в Орловской области. Рассматривается проблема развития потенциальных возможностей человека, снижении смертности в трудоспособном возрасте и стабилизации демографической обстановки. Подробно разобран вопрос комфортных и благоприятных для проживания граждан условий на территории Орловской области с использованием качественных услуг для ведения активного и здорового образа жизни, систематических занятий физической культурой и спортом, а также создания доступной спортивной инфраструктуры.

**Abstract.** the article presents an analysis of the development of the project «Sport-the norm of life» in the conditions of social and economic development of physical culture and sports in the Orel region. The problem of the development of human potential, the reduction of mortality in working age and the stabilization of the demographic situation is considered. The issue of comfortable and favorable living conditions for citizens in the territory of the Orel region with the use of high-quality services for an active and healthy lifestyle, systematic physical culture and sports, as well as the creation of an affordable sports infrastructure is analyzed in detail.

**Ключевые слова:** «спорт – норма жизни», социально-экономическое развитие, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, Орловская область.

**Keywords:** «sport is the norm of life», socio-economic development, physical culture and sports, healthy lifestyle, Oryol region.

В концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации не маловажную роль физической культуры и спорта занимает уровень развития потенциальных возможностей человека, снижении смертности в трудоспособном возрасте и стабилизации демографической обстановки.

Основной целью регионального проекта «Спорт – норма жизни» является создание комфортных и благоприятных для проживания граждан условий на территории Орловской области с использованием качественных услуг для ведения активного и здорового образа жизни, систематических занятий физической культурой и спортом, а также создания доступной спортивной инфраструктуры.

В частности, все меры, предусмотренные в региональном проекте и госпрограмме Орловской области «Развитие физической культуры и спорта», направлены на выполнение поставленной Президентом Российской Федерации В. В. Путиным (Указ от 07 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года») задачи по увеличению к 2024 году до 55 % доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом [1].

В феврале 2019 года между Министерством спорта Российской Федерации и Управлением физической культуры и спорта Орловской области заключено соглашение о реализации регионального проекта «Спорт-норма жизни» до 2024 года на территории нашего региона. Данным соглашением определены задачи и целевые показатели, источники и объемы финансирования проекта. В котором для региона определены 5 показателей.

Основные показатели направлены на развитие массового спорта и разбиты по возрастным категориям граждан с охватом всего периода жизнедеятельности человека.

В разрезе возрастных категорий доля занимающихся физической культурой и спортом выглядит следующим образом:

- доля детей и молодежи, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения в возрасте от 3 до 29 лет «детей и молодежи»;
- доля граждан среднего возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения в возрасте от 30 до 54 (59) лет «население среднего возраста»;
- доля граждан старшего возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения в возрасте от 55 (60) лет и старше «население старшего возраста».

Поскольку одним из важнейших механизмов достижения стратегической цели федерального и регионального проектов «Спорт – норма жизни» является создание условий, позволяющих каждому жителю региона заниматься физической культурой



и спортом, региональным проектом установлен показатель – уровень обеспеченности граждан спортивными сооружениями, исходя из единовременной пропускной способности. В 2019 году удалось достичь данного показателя, в связи с созданием в Орловской области плоскостных сооружений – самой востребованной категории спортивных объектов, доступной для посещения нашим гражданам в любое удобное время [2].

В целях подготовки спортивного резерва федеральным и региональным проектами «Спорт – норма жизни» предусмотрен показатель – доля занимающихся по программам спортивной подготовки в организациях ведомственной принадлежности физической культуры и спорта, который к 2024 году должен составлять 100 %.

Согласно направлению, в регионе проведено усовершенствование системы подготовки спортивного резерва. Определена структура функционирования учреждений спортивной направленности, обеспечивающая формирование единого тренировочного процесса от новичков до этапа высшего спортивного мастерства, и вхождения спортсменов в состав спортивных сборных команд Орловской области и Российской Федерации. Так на основании разработанной модели разработанной Управлением физической культуры и спорта Орловской области проделаны описанные ниже мероприятия.

В 2019 году автономное учреждение Орловской области «Ледовая арена» преобразовано в автономное учреждение Орловской области «Спортивная школа «Ледовое поколение», осуществляющее спортивную подготовку. Также, две спортивные школы Орловского и Урицкого районов, находящиеся в ведении муниципальных органов управления в сфере физической культуры и спорта, переведены на стопроцентную реализацию программ спортивной подготовки и преобразованы в физкультурно-спортивные организации [3].

Таким образом, целевой показатель, установленный федеральным и региональными проектами, достигнут уже в 2019 году.

Общий объем финансового обеспечения регионального проекта в период 2019 – 2022 годов составляет из средств федерального бюджета – 889374,7 тыс. рублей, софинансирование из регионального бюджета – 13868,1 тыс. рублей. В том числе за счет средств федерального бюджета: в 2019 г. – 114455,7 тыс. рублей, в 2020 г. – 261174,4 тыс. рублей, в 2021 г. – 294323,0 тыс. рублей, 2022 г. – 219421,6 тыс. рублей.

По состоянию на 31 декабря 2019 года показатели регионального проекта достигнуты в полном объеме.

Показатель «Доля детей и молодежи (возраст 3-29 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом», при плановом значении показателя на 2019 год – 68 % фактически составил 87,5 % и сложился:

- по данным федерального статистического наблюдения по форме №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» (71,1 %);
- по данными выборочного наблюдения состояния здоровья по административной информации Федеральной службы государственной статистики (население, самостоятельно занимающееся физической культурой и спортом) (16,4 %).

Рейтинг муниципальных образований по достижению рассматриваемого пока-

зателя выглядит следующим образом.

Муниципальные образования, достигшие наибольших значений:

Ливенский район (91,0 %), город Мценск (89,1 %), Колпнянский район (88,5 %).

В конце рейтинга расположились Сосковский (66 %) и Болховский (66,3 %) районы.

Показатель «Доля граждан среднего возраста (женщины: 30-54 года; мужчины: 30-59 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом», при плановом значении показателя на 2019 год 27 %, фактически составил 37,8 % и сложился:

– по данным федерального статистического наблюдения по форме №1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» (28,2 %);

– по данным выборочного наблюдения состояния здоровья по административной информации Федеральной службы государственной статистики (население, самостоятельно занимающееся физической культурой и спортом) (9,6 %).

Для популяризации спорта среди лиц среднего и старшего возраста в муниципальных образованиях Орловской области в 2019 году возродилось проведение комплексной спартакиады среди муниципальных образований и городских округов Орловской области. Спартакиада проходила по 9 видам спорта с активным участием жителей муниципальных образований и общим охватом участников более 1000 человек [2].

Большой популярностью среди лиц среднего возраста пользуются массовые физкультурные мероприятия: спортивно-патриотическая полоса с преодолением препятствий «Тропа Героев», туристический слет среди команд муниципальных образований, всероссийские соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России», всероссийские соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут», всероссийский день бега «Кросс нации».

Муниципальными образованиями Орловской области проводятся различные физкультурные и массовые мероприятия, направленные на совершенствование форм организации массовой физкультурно-спортивной работы, пропаганды физической культуры и спорта среди населения Орловской области и пропаганды здорового образа жизни.

Рейтинг муниципальных образований по достижению данного показателя выглядит следующим образом.

Муниципальные образования, достигшие наибольших значений:

Глазуновский район (44,1%), Колпнянский район (34,8 %).

В конце рейтинга расположились Должанский район (25,5 %), Свердловский район (26,3 %).

Показатель «Доля граждан старшего возраста (женщины: 55-79 лет; мужчины: 60-79 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом», при плановом значении показателя на 2019 год 11 %, фактически составил 23,6 % (по данным статистической формы №1-ФК – 12,9 %, и население, самостоятельно занимающееся физической культурой и спортом, – 10,9 %).

Муниципальные образования, достигшие наибольшие наибольшего значения данного показателя:

Покровский район (25 %), Сосковский район (21 %), Глазуновский район (19,2 %).

Между Правительством Орловской области и Министерством спорта Российской Федерации заключены соглашения о предоставлении субсидии из федерального бюджета бюджету Орловской области в 2019 году на общую сумму 114455,7 тыс. рублей, при софинансировании регионального бюджета составило – 3036,3 тыс. рублей, муниципальных бюджетов – 1340,1 тыс. рублей [1, 2].

1) На оказание государственной поддержки спортивным организациям, осуществляющим подготовку спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации, на сумму 6229,3 тыс. рублей.

В рамках данного мероприятия приобретен автобус, два легковых автомобиля для велосипедного спорта, закуплено спортивное оборудование, в том числе 7 хореографических станков для занятий художественной гимнастикой, 3 пневматических пистолета, татами для каратэ и дзюдо, боксерский ринг, спортивный инвентарь и экипировка для бобслея, легкой атлетики, стрельбы из лука, адаптивных видов спорта, а также проведены учебно-тренировочные мероприятия.

2) На оснащение объектов спортивной инфраструктуры спортивно-технологическим оборудованием на сумму 70248,2 тыс. рублей.

Субсидия в размере 30248,2 тыс. рублей направлена на закупку спортивно-технологического оборудования для центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК «ГТО»), созданных в 2019 году в 10 муниципальных образованиях Орловской области.

Кроме того, создано футбольное поле в городе Орел на Центральном стадионе имени В. И. Ленина [3, 4].

3) На финансовое обеспечение мероприятий федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» на сумму 36078,8 тыс. рублей.

Осуществлена закупка оборудования для спортивных школ олимпийского резерва и училища олимпийского резерва на сумму 6 749, 3 тыс. рублей. Закуплено спортивное оборудование для шести спортивных школ: бюджетного учреждения Орловской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 1», бюджетного учреждения Орловской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2», бюджетного учреждения Орловской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 3», бюджетного учреждения Орловской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Русичи», бюджетного профессионального образовательного учреждения Орловской области «Училище олимпийского резерва» по следующим видам спорта: легкая атлетика, бадминтон, художественная гимнастика, футбол, спортивная акробатика, волейбол, лыжные гонки, бокс, дзюдо, спортивная борьба, шахматы, современное пятиборье, стрельба из лука [1, 3].

Закуплен комплект футбольного поля с искусственным покрытием для спортивной школы Орловского района – 9500,3 тыс. рублей (пгт. Знаменка, Орловского района).

В ноябре 2019 года сдан в эксплуатацию физкультурно-оздоровительный комплекс открытого типа в городе Ливны. На строительство данного объекта из феде-

рального бюджета выделена субсидия 19829,2 тыс. рублей.

В декабре 2019 года между Правительством Орловской области Министерством спорта Российской Федерации заключены соглашения о предоставлении субсидии из федерального бюджета бюджету Орловской области в 2020-2022 годах.

Финансовое обеспечение в разрезе результатов регионального проекта:

1. Соглашение на оказание адресной финансовой поддержки спортивным организациям, осуществляющим подготовку спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации, на сумму 10946,2 тыс. рублей. В рамках мероприятий соглашения будет приобретено спортивное оборудование и инвентарь для базовых видов спорта, а также проведены тренировочные сборы в соответствии с требованиями федеральных стандартов по спортивной подготовке.

2. Соглашение о предоставлении субсидии из федерального бюджета бюджету Орловской области № 777-08-2019-138/3 на сумму 76335,3 тыс. рублей. Результатом данного соглашения предусмотрена поставка комплектов спортивно-технологического оборудования для создания футбольного поля с искусственным покрытием и площадок ГТО.

В 2020 году во Мценском, Глазуновском, Залегощенском, Колпнянском, Кромском районах созданы Центры тестирования ВФСК «ГТО», оборудованные спортивными площадками.

3. Соглашение о предоставлении субсидии из федерального бюджета бюджету Орловской области на исполнение мероприятий федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» на сумму 59694,2 тыс. рублей по следующим направлениям:

Закупка оборудования для 3 спортивных школ олимпийского резерва и училища олимпийского резерва на сумму 4844,0 тыс. рублей для общефизической и специальной подготовки спортсменов региона. Закупка оборудования произведена для спортивных организаций: бюджетного учреждения Орловской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 1», бюджетного учреждения Орловской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2», бюджетного учреждения Орловской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 10», бюджетного профессионального образовательного учреждения Орловской области «Училище олимпийского резерва» [2, 5].

Закупка комплекта футбольного поля с искусственным покрытием для спортивной школы Урицкого района – 8490,1 тыс. рублей.

Строительство двух физкультурно-оздоровительных комплексов открытого типа на общую сумму 46360,0 тыс. рублей.

4. Соглашение на приобретение спортивного оборудования и инвентаря для приведения организаций спортивной подготовки в нормативное состояние. В 2020 году для автономного учреждения Орловской области «Спортивная школа «Ледовое поколение» закуплено оборудование и инвентарь на сумму 25 000,0 тыс. рублей для развития хоккея в Орловской области.

Одной из основных целей регионального проекта является обеспечение современными спортивными объектами.

В 2020 году в рамках регионального проекта начато строительство физкуль-

турно-оздоровительных комплексов открытого типа в г. Мценске и детском спортивно-оздоровительном лагере «Ветерок».

В составе данных объектов: футбольное поле, волейбольные и баскетбольные площадки, легкоатлетические дорожки, трибуны и площадки для воркаута.

С 2020 года с привлечением средств федерального бюджета начинается строительство объектов региональной собственности для занятий физической культурой и спортом.

24 января 2020 года с ООО «Управление капитального строительства» заключен контракт на реконструкцию незавершенного строительством крытого теннисного корта под объект капитального строительства «Многофункциональный спортивный комплекс». Планируемый срок сдачи объекта в эксплуатацию ноябрь 2021 года. Общая стоимость строительства объекта составит 221 млн. рублей.

Данный объект будет включать в себя спортивный зал размерами 54 x 36,0 м с телескопическими трибунами на 300 мест для проведения официальных физкультурных и спортивных мероприятий, а также данный комплекс обеспечивает условия для реабилитации и абилитации населения региона с ограниченными возможностями здоровья.

С учетом трансформации зала многофункционального комплекса можно будет заниматься различными видами спорта до 500 человек в сутки.

В январе 2020 года заключен контракт на разработку проектно-сметной документации строительства футбольного манежа. Данный объект включает спортивный блок 72 x 54 м. с пристроенным бытовым четырехэтажным зданием (8 раздевалок с учетом запасных футбольных полей, медицинских кабинетов, тренажерных залов и вспомогательными помещениями).

По итогам разработки проектно-сметной документации на проведение реконструкции незавершенного строительством крытого теннисного корта под объект капитального строительства «Многофункциональный спортивный комплекс», а также по результатам проведения конкурсных процедур появилась возможность в 2021 году строительство физкультурно-оздоровительного комплекса открытого типа в городе Орел [1, 2].

На основании анализа проекта можно сказать, что в региональном проекте «Спорт – норма жизни» одним из основных показателей является показатель «Уровень обеспеченности граждан спортивными сооружениями». В 2024 году данный показатель должен составить 63 %. Достижение данного показателя возможно при соблюдении следующих условий:

1. Муниципальным образованиям Орловской области необходимо привести муниципальные программы «Развитие физической культуры и спорта» в соответствие с государственной программой Орловской области «Развитие физической культуры и спорта».

2. Муниципальным образованиям Орловской области, особенно муниципальным образованиям с большой численностью населения, разработать проектно-сметную документацию на строительство спортивных объектов для участия в федеральных программах.

### Литература

1. Баканов М. В., Караваев А. В., Титлов А. Ю. К новым контурам повышения качества в системе непрерывного профессионального образования в России // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57-10. С. 56-66.
2. Татарова С. Ю., Татаров В. Б., Борданов В. В. Влияние физической культуры и спорта на формирование и воспитание личности // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 18-21.
3. Черкасов А. Ю., Мерзликин Д. М., Тимохина Н. В. Спорт – норма жизни: анализ и пути реализации национальной стратегии в сфере физической культуры и спорта в Орловской области // Наука-2020. 2020. № 5 (41). С.100-106.
4. Паршикова Н. В., Изаак С. И., Малиц В. Н. Развитие физической культуры и спорта: стратегия будущего // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 3-5.
5. Хазова С. А. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 12-3. С. 637-641.

### References

1. Bakanov M. V., Karavaev A.V., Titov A. Yu. K novym konturam povysheniya kachest-va v sisteme nepreryvnogo professional'nogo obrazovaniya v Rossii [Towards new contours of quality improvement in the system of continuing professional education in Russia]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education, 2017, no. 57-10, pp. 56-66.
2. Tatarova S. Yu., Tatarov V. B., Bogdanov V. V. Vliyanie fizicheskoy kul'tury i sporta na formirovanie i vospitanie lichnosti [The influence of physical culture and sport on the formation and upbringing of a person]. Fizicheskaya kul'tura i zdorov'e - Physical culture and health, 2021, no. 2 (78), pp. 18-21.
3. Cherkasov A. Yu., Merzlikin D. M., Timokhina N. V. Sport – norma zhizni: analiz i puti realizatsii natsional'noy strategii v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta v Orlovskoy oblasti [Sport-the norm of life: analysis and ways of implementing the national strategy in the field of physical culture and sports in the Orel region]. Nauka-2020 – Science-2020, 2020, no. 5 (41), pp. 100-106.
4. Parshikova N. V., Izaak S. I., Malits V. N. Razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta: strategiya budushchego [The development of physical culture and sport: a strategy for the future]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2017, no. 12, pp. 3-5.
5. Khazova S. A. Aktual'nye problemy i sovremennoe sostoyanie nauchnykh issledovaniy v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta [Actual problems and the current state of scientific research in the field of physical culture and sports]. Sovremennyye naukoemkie tekhnologii - Modern high-tech technologies, 2016, no. 12-3, pp. 637-641..

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ  
НА ПРИМЕРЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**FEATURES OF THE ORGANIZATION AND MANAGEMENT OF THE SYSTEM  
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN SOCIO-ECONOMIC CONDITIONS  
ON THE EXAMPLE OF THE OREL REGION**

**Сорокина Елена Валентиновна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра теории и методики физической культуры и спорта  
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Sorokina Elena Valentinovna**

*Ph. D., associate professor*

*department of theories and methods of physical culture and sports*

*Orel State University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Догадина Маргарита Юрьевна**

*ассистент*

*кафедра физического воспитания*

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

*г. Орел, Россия*

**Dogadina Margarita Yurievna**

*assistant*

*department of physical education*

*Orel State University named after I. S. Turgenev*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** В статье автор анализирует проблему физической культуры и спорта как неотъемлемую систему составляющей здорового образа жизни населения региона в социально-экономических условиях. На сегодняшний день физкультурно-спортивные услуги являются одним из важных факторов физического воспитания, духовного воспитания и развития человека, социальной профилактики заболеваний, укрепления здоровья нации, формирования многоуровневой модели развития, продления творческой активности населения, активной организации труда и отдыха населения, укрепления оборонного потенциала страны. Представлена структура управления физической культурой и спортом в Орловской области, определены основные компоненты сферы физической культуры и спорта, направления их деятельности, функции, задачи и предполагаемые результаты, а также описаны уровни и этапы спортивной подготовки в зависимости от целей в системе подготовки спортивного резерва на территории Орловской области.

**Abstract.** In the article, the author analyzes the problem of physical culture and sports as an integral part of a healthy lifestyle in socio-economic conditions. Currently, physical culture and sports services are an important factor in physical and spiritual education and human development, strengthening the health of the nation, social prevention of diseases, formation of

*human capital, prolonging creative longevity, active recreation of the population, strengthening the country's defense potential. The structure of physical culture and sports management in the Orel region is presented, the main components of the sphere of physical culture and sports, the directions of their activities, functions, tasks and expected results are determined, and the levels and stages of sports training are described, depending on the goals in the training system of the sports reserve in the territory of the Orel region.*

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, управление, подготовка, спортсмен, спортивная школа.

**Keywords:** physical education, sports, management, training, athlete, sports school.

На сегодняшний день в спортивной подготовке в Орловской области участвуют 42 физкультурно-спортивные организации, в которых занимаются около 20 тысяч человек, которым предложены специализированные программы подготовки. Из года в год система подготовки высококвалифицированных спортсменов способствует увеличению числа кандидатов в мастера спорта более 100 и мастеров спорта России более 30 в год.

Задача управления в сфере физической культуры и спорта, это сохранение качества и высокоэффективности системы спортивной подготовки для последующего обеспечения Российской команды квалифицированными спортсменами.

Заключительные статистические данные показывают, что спортом и физической культурной деятельностью в нашей стране увлекается 23,5 миллиона детей до 18 лет, что насчитывает более 85 % данной категории населения. На базе детских садов, физической культурой и спортом, занимаются 3,9 миллиона детей, на базе школ – 10 миллионов детей, в организациях дополнительного образования – 4,1 миллиона детей, в физкультурно-спортивных клубах – 1,4 миллиона детей, в других организациях – 3,9 миллиона детей.

Технология развития детско-юношеского спорта соединяет многие компоненты детско-юношеского спорта, требует актуализацию ранее сформированных программ развития, в том числе путем внедрения всеобщего обучения для школьников младших классов [1].

Основные механизмы управления сферой физической культуры и спорта на данный момент представлены на рисунке 1.

Таким образом, обязанность страны за развитие физической культуры и спорта диктует необходимость поиска оптимальной модели влияния и контроля за деятельностью государственных структур в области физической культуры и спорта.

Предлагаемая модель организации и управления системой развития физической культуры и спорта в нашем регионе (Орловская область) показана на рисунке 2.

Территория Орловской области представлена 37 спортивными школами, 5 спортивными школами олимпийского резерва, 1 училищем олимпийского резерва и Центром спортивной подготовки (ЦСП).





Рис. 1. Механизмы управления сферы физической культуры и спорта

Количество занимающихся в детско-юношеских спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва и спортивных школах и насчитывает более 20 тысяч человек. В настоящее время в Орловской области развиваются 68 видов спорта и дисциплин, в их число входят 27 олимпийских.

В нашем регионе управление системой подготовки спортивного резерва происходит на муниципальном и региональном уровнях согласно полномочиям совместного ведения в области физической культуры и спорта.

В сфере физической культуры и спорта в Орловской области исполнительным органом государственной власти является Управление физической культуры и спорта Орловской области (рисунок 2).

Управление физической культуры и спорта Орловской области считается самостоятельным юридическим лицом. В структуру Управления входят четыре отдела: отдел по работе с субъектами физической культуры и спорта, отдел организации физкультурно-спортивной работы, отдел спортивных сооружений, отдел бюджетного планирования, учета и отчетности [2].

Управление физической культуры и спорта Орловской области реализует системы подготовки спортивного резерва в регионе, включая работу центра спортивной подготовки в Орловской области, организует подготовку спортсменов для сборных команд Орловской области, занимается обеспечением тренировочного и соревновательного процесса спортсменов, входящих в состав спортивных сборных Российской Федерации, регулирует работу отделов местного самоуправления и физкультурно-спортивных организаций.



Рис. 2. Модель организации и управления системой развития физической культуры и спорта в Орловской области

В структуру управления процессом подготовки спортивного резерва включены организации, занимающиеся координацией деятельности, научным и организационно-методическим обеспечением [3].

Бюджетное учреждение Орловской области «Центр спортивной подготовки» совместно со спортивными федерациями региона организуют направление спортсменов, находящихся на спортивной подготовке, а также специалистов и тренеров, организующих подготовку и участие спортсменов, входящих в состав кандидатов в спортивные сборные команды Орловской области, на спортивные соревнования единого календарного плана, координируют и занимаются методическим обеспечением работы организаций, организующих подготовку спортивного резерва, занимаются процессом отбора и спортивной ориентации талантливых детей по различным видам спорта.

Центр спортивной подготовки Орловской области занимается разработкой, утверждением и реализацией программ спортивной подготовки по видам спорта на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства путем заключения трудовых договоров со спортсменами Орловской области достигших высоких спортивных результатов.

Центром спортивной подготовки Орловской области происходит реализация последних научных достижений, достижений в технике, а также в медицинских исследованиях для улучшения подготовки спортсменов региона.

В зависимости от целей и характера деятельности, в системе подготовки спортивного резерва на территории Орловской области, функции и задачи физкультурно-спортивных организаций можно определить следующим образом:

– Спортивные школы на территории Орловской области, относятся к ведомственной принадлежности органов в сфере физической культуры и спорта, реализуют программы спортивной подготовки. Важнейшая задача спортивных школ направлена на привлечение максимально возможного числа желающих в систематические занятия спортом, определять их способности и одаренность для последующих занятий спортом, прививать стойкий интерес к ним.

Спортивные школы – это государственные внешкольные образовательные организации, занимающиеся деятельностью, направленной на укрепление здоровья и физическое развитие детей и подростков средствами спортивной направленности, а также оказание помощи организациям общеобразовательных организаций в части внеклассной спортивно–массовой работы.

Спортивные школы, занимающиеся развитием массового спорта, на этапе начальной подготовки обозначают задачи, такие как привлечение максимально возможного количества детей и молодежи к постоянным занятиям спортом.

На последующих этапах спортивной подготовки, тренировочном и далее присутствуют задачи, такие как увеличение уровня физической подготовки и повышение соревновательных результатов на основе индивидуальных возможностей и предписаний программ своего вида спорта.

Основываясь на потребностях детей, семьи, учреждений образования, детских и юношеских общественных организаций, специфики экономического и социального состояния нашего региона спортивные школы могут разрабатывать программу своей деятельности по своему усмотрению.

Программы подготавливаются в соответствии с типом спортивной школы, ее направлением, этапом спортивной подготовки, стажем занятий и уровнем квалификации занимающихся.

В деятельности спортивных школ просматривается два основных направления подготовки – это развитие массового спорта и развитие спорта высших достижений.

Развитие массового спорта происходит на спортивно-оздоровительном этапе подготовки и этапе начальной подготовки. В рамках этого развития происходит следующее: организация активного отдыха в рамках спортивной деятельности, постоянные спортивные занятия, развивающие личность, привлечение к здоровому образу жизни, всестороннее физическое развитие, самоконтроль и гигиена, приобщение к тренировочному процессу, направленному на физическое развитие, повышение уровня общей и специальной подготовленности детей, повышение квалификации в избранном виде спорта [4].

Тренировочные занятия протекают в основном в групповой форме вместе с теоретическими занятиями, происходит работа по разработанным индивидуальным планам, спортсмены принимают активное участие в спортивных мероприятиях, занимаются судейской и инструкторской практикой.

В течение календарного года спортивные школы занимаются организацией процесса подготовки для основного состава групп. Во время каникул бывают возможности организации функционирования спортивно-оздоровительного лагеря на базе школы, а также удаленного лагеря или с дневным присутствием.

Детско-юношеская спортивная школа — это образовательное учреждение,

работающее по программам дополнительного образования детей основываясь на нормативных актах области образования, а также, реализует, в объеме не менее 10 процентов от общей численности занимающихся, программы спортивной подготовки в соответствии с законодательством в сфере спорта и физической культуры.

Детско-юношеская спортивная школа относится к внешкольным организациям. Работа детско-юношеской спортивной школы определяется вовлечением детей и молодежи к активным занятиям спортом и передачу спортивно-одаренных детей в спортивные школы олимпийского резерва. В данных организациях подготовка спортивного резерва основывается на функционировании дополнительных общеобразовательных программ в сфере спорта и физической культуры, а также происходит спортивная подготовка на этапах спортивной подготовки, основываясь на федеральных стандартах спортивной подготовки.

Дополнительные образовательные программы в сфере физической культуры и спорта реализуются на базовом и углубленном уровне.

Основная задача базового уровня состоит в привлечении детей к занятиям спортом и физической культурой и ознакомлению с начальными правилами вида спорта. Группы на базовом уровне подготовки, организуются из числа учеников общеобразовательных школ, проявляющих интерес к занятиям спортом. Основными показателями результативности освоения программ на базовом уровне является постоянство количества занимающихся, уровень физической подготовленности и физического развития, количество переведенных занимающихся на углубленный уровень [4, 5].

Группы углубленного уровня организуются за счет талантливых и способных заниматься спортом детей. Основная задача данного этапа определяется уровнем физической подготовленности и результативностью соревновательной деятельности на различных по статусу спортивных мероприятиях.

Срок освоения программ составляет 2 года на базовом уровне и 6 лет на углубленном уровне.

Спортивные школы олимпийского резерва в Орловской области реализуют программы спортивной подготовки по видам спорта на основании программ по видам спорта разработанных организацией основанных на федеральных стандартах спортивной подготовки. Основной задачей ставящийся перед школами олимпийского резерва является спортивная подготовка спортсменов высокой квалификации, готовых вступить в ряды кандидатов в спортивные сборные команды Орловской области и Российской Федерации.

Деятельность спортивных школ олимпийского резерва в Орловской области происходит всех этапах подготовки (спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), где организуется и реализуется программа спортивной подготовки. В целях успешного функционирования системы управления спортивной школой олимпийского резерва используются следующие методы: моделирование и прогнозирование результативности, быстрое вмешательство органов управления при снижении качества процесса подготовки, своевременные изменения требований к уровню спортсмена спортивной школы олимпийского резерва при

повышении качества своего уровня подготовки, постоянный контроль результативности спортивной подготовки.

Училище олимпийского резерва в Орловской области является учреждением профессионального образования. Спортивная подготовка в данной организации происходит через программы спортивной подготовки по видам спорта составленных с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки. Училище олимпийского резерва выпускает педагогов по физической культуре и спорту среднего специального образования. Продолжая тренировочный и соревновательный процесс, учащиеся училища олимпийского резерва обучаются по общеобразовательным программам и дополнительно приобретают профессиональные умения и навыки для своей будущей профессии.

В данной организации происходит подготовка спортивного резерва, кандидатов в сборные команды, как Орловского региона, так и Российской Федерации. Тренировочный процесс проходит в течение года и неразрывен с процессом обучения по программе среднего специального образования. Параллельно в училище олимпийского резерва спортсмены получают общеобразовательное и профессиональное образование.

Программа подготовки спортсменов в училище олимпийского резерва реализуется на тренировочном (спортивной специализации) этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Училище олимпийского резерва предлагает собственные основания отбора, которые размещаются на официальном сайте учреждения. Основным требованием является то, что отбираются перспективные спортсмены. Их просматривают на тренировочных сборах, которые длятся 60 дней. Обучающимся училища олимпийского резерва может стать занимающийся в спортивных организациях спортсменов, выпускник общеобразовательной школы, который обладает высокими результатами выступления на всероссийских и международных соревнованиях, спортивный разряд не ниже I или спортивное звание [5].

Обучаясь в училище, спортсмен имеет возможность выступать на разных спортивных соревнованиях не только местного и всероссийского уровня, но и международного уровня.

После окончания училища олимпийского резерва выпускник получает квалификацию педагога по физической культуре и спорту.

Учитывая анализ деятельности и основные задачи Управления физической культуры и спорта Орловской области, центра спортивной подготовки Орловской области, училища олимпийского резерва, спортивных школ олимпийского резерва, спортивных школ и детско-юношеских спортивных школ можно сделать вывод, что разработанная нами модель регулирования системы спортивной подготовки в Орловской области является эффективной моделью взаимодействия и системой управления сферой физической культуры и спорта.

Учитывая высокую социально-значимую роль физической культуры и спорта в жизни человека, важное значение имеет государственное управление физической культурой и спортом на всех уровнях государственного устройства. А также не только наличие управленческих воздействий, оказываемых непосредственно на объекты

управления – физкультурно-спортивными организациями.

Основной проблемой взаимодействия всех видов организаций является отсутствие единого информационного пространства для всех действующих лиц процесса спортивной подготовки.

Следует определить, что информационным центром обмена может являться общая информационная система, с помощью которой участники могут получать всю необходимую информацию. В свою очередь все действующие лица процесса обязаны организовать своевременное и в полном объеме внесение данных в информационную систему.

При реализации нормативно-правовой и методической базы, предлагаем создать единые подходы к организации спортивной подготовки, и четко определить роль и задачи каждого участника процесса, что, в свою очередь, позволит выстроить эффективную модель взаимодействия и систему управления для всех уровней.

### Литература

1. Ермолаев А. П., Гайнуллин А. Г. Правовое регулирование физической культуры и спорта в Российской Федерации // *NovalInfo.Ru*. 2018. № 77. С. 261-264.
2. Иванов В. Д. Правовое регулирование физкультуры и спорта в Российской Федерации // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2019. Т. 4, № 2. С. 122–127.
3. Столяров В. И. Концептуальные основания системы современного спорта в стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 г. // *Наука и спорт: современные тенденции*. 2019. Т. 7. № 3. С.13-16.
4. Цинченко Г. М., Орлова И. С. Государственная политика Российской Федерации в сфере развития физической культуры и спорта // *Вопросы управления*. 2019. № 3 (39). С. 76-87.
5. Юрлов С. А. Определенность нормативного регулирования спорта предпосылка установления четких пределов автономии спортивных организаций и эффективной защиты прав спортсменов // *LexRussica*. 2018. № 10 (143). С. 85-97.

### References

1. Ermolaev A. P., Gaynullin A. G. *Pravovoe regulirovanie fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossiyskoy Federatsii* [Legal regulation of physical culture and sports in the Russian Federation]. *NovalInfo.Ru*, 2018, no. 77, pp. 261-264.
2. Ivanov V. D. *Pravovoe regulirovanie fizkul'tury i sporta v Rossiyskoy Federatsii* [Legal regulation of physical culture and sports in the Russian Federation]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya - Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, 2019, Vol. 4, no. 2, pp. 122-127.
3. Stolyarov V. I. *Kontseptual'nye osnovaniya sistemy sovremennogo sporta v strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta na period do 2030 g.* [Conceptual foundations of the modern sports system in the strategy of physical culture and sports development for the period up to 2030]. *Nauka i sport: sovremennye tendentsii - Science and sport: modern trends*, 2019, vol. 7, no. 3, pp. 13-16.
4. Tsinchenko G. M., Orlova I. S. *Gosudarstvennaya politika Rossiyskoy Federatsii v sfere razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta* [State policy of the Russian Federation in the field of

*physical culture and sports development]. Voprosy upravleniya - Management issues, 2019, no. 3 (39), pp. 76–87.*

5. Yurlov S. A. *Opredelennost' normativnogo regulirovaniya sporta predposylka ustanovleniya chetkikh predelov avtonomii sportivnykh organizatsiy i effektivnoy zashchity prav sportsmenov [The certainty of regulatory regulation of sports is a prerequisite for establishing clear limits of the autonomy of sports organizations and effective protection of the rights of athletes]. LexRussica, 2018, no. 10 (143), pp. 85-97.*

УДК 796.08

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ  
В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ****USE OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE CONTEXT OF PUBLIC HEALTH FORMATION****Иванов Артем Владимирович***кандидат педагогических наук, доцент**кафедра физической культуры**Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова**г. Симферополь, Республика Крым, Россия***Ivanov Artem Vladimirovich***Ph. D., associate professor**department of physical culture**Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov**Simferopol, Republic of Crimea, Russia***Топчи Ленура Абдураимовна***специалист по учебно-методической работе**кафедра физической культуры**Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова**г. Симферополь, Республика Крым, Россия***Topchi Lenura Abduraimovna***specialist in educational and methodical work**department of physical education**Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov**Simferopol, Republic of Crimea, Russia***Кудрявцева Екатерина Сергеевна***специалист по учебно-методической работе**кафедра биологии, экологии и безопасности жизнедеятельности**Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова**г. Симферополь, Республика Крым, Россия***Kudryavtseva Ekaterina Sergeevna***specialist in educational and methodical work**department of biology, ecology and life safety state**Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov**Simferopol, Republic of Crimea, Russia*

**Аннотация.** Наша цивилизация находится в постоянном развитии, на которое влияют различные факторы, оказывающие негативное влияние как на психическое, так и на физическое здоровье. Кроме того, основными проблемами, влияющими на здоровье человека, выступают: малоподвижный образ жизни, стрессы, наличие ряда болезней, травм, которые являются преградой в занятиях физическими упражнениями. В статье рассматривается содержание фитнес технологий для формирования здоровья населения, что является актуальным в связи со стремительным распространением панде-



мии COVID-19 и малоподвижным образом жизни людей, как следствие уровень здоровья молодого поколения в России стремительно снижается. Поэтому возникает проблема сохранения и укрепления здоровья детей и молодого поколения, что является сегодня приоритетной задачей системы образования России.

**Abstract.** *Our civilization is in constant development, which is influenced by various factors that have a negative impact on both mental and physical health. In addition, the main problems affecting human health are: a sedentary lifestyle, stress, the presence of a number of diseases, injuries, which are an obstacle to exercise. The article examines the content of fitness technologies for shaping the health of the population, which is relevant in connection with the rapid spread of the COVID-19 pandemic and the sedentary lifestyle of people, as a result, the health level of the younger generation in Russia is rapidly declining. Therefore, the problem arises of preserving and strengthening the health of children and the young generation, which is today a priority task for the education system in Russia.*

**Ключевые слова:** *фитнес технологии, фитнес программы, здоровье населения, двигательная активность, физическое воспитание, высшие учебные заведения.*

**Key words:** *fitness technologies, fitness programs, health, physical activity, physical education, higher- educational institutions.*

В современных условиях на человека оказывают негативное влияние различные факторы, воздействующие как на психическое, так и на физическое здоровье. Кроме того, основными проблемами, влияющими на здоровье человека, выступают: малоподвижный образ жизни, стрессы, наличие ряда болезней, травм, которые являются преградой в занятиях физическими упражнениями. Исходя из вышесказанного, важным является выбор двигательной активности, при котором она будет максимально адаптирована под конкретного человека. Необходимость применения инновационных подходов для обеспечения двигательной активности современной студенческой молодежи не вызывает сомнений. Следовательно, в современных условиях большинство людей выбирают инновационные направления оздоровительной физкультуры, которые формируются фитнес-технологиями и являются трендовыми, поскольку помогают не только улучшить внешний вид и физическое состояние, но и укрепить физическое здоровье.

Общие основы фитнеса и проблемы фитнес-технологий в контексте формирования здоровья населения, в том числе и студенческой молодежи, рассматривали в своих научных работах такие ученые, как Боярская Л. А., Григорьев В. И., Лопатина Т. П., Ковшура Е. О., Селуянов В. Н., [1, 2, 3, 4, 5]. Роль оздоровительного фитнеса и его современные программы в контексте использования в системе оздоровительной физической культуры студентов высших учебных заведений изучали Лахмай А. А., Раковецкий А. И., Макеева В. С., Лубышева Л.И [6, 7, 8, 9]. В исследованиях российских и зарубежных авторов оздоровительная физическая культура, которая в настоящее время широко использует фитнес-технологии, рассматривается как эффективное средство оздоровления населения путем рационального использования двигательной активности в сочетании с другими оздоравливающими факторами [10].

Однако, исследование проблемы использования фитнес-технологий в контексте здоровья населения, особенно ее современного состояния, показывает, что данный

вопрос остается открытым и требует дальнейшего рассмотрения.

Также, в связи со стремительным распространением пандемии COVID-19 и малоподвижностью уровень здоровья молодого поколения в России стремительно снижается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи является сегодня приоритетной задачей системы образования России. Одним из путей формирования общего здоровья населения является внедрение в систему образования фитнес-технологии, способствующей обновлению занятий по физическому воспитанию и отвечающую современным потребностям населения всех возрастов.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование содержания фитнес технологий в формировании здоровья населения.

Беря во внимание современную рекреационно-оздоровительную работу, можно прийти к выводу, что фитнес является одним из самых популярных видов физической активности. Следовательно, он представляет собой систему оздоровления, которая призвана удовлетворить современные потребности населения всех возрастов, желающих укрепить свое здоровье и улучшить свою фигуру.

Наибольшее распространение в решении оздоровительных, профилактических восстановительных и рекреационных задач получили фитнес-технологии, в основе которых лежит использование аэробики, аквааэробики, шейпинга, занятий на тренажерах, оздоровительной ходьбы, спортивных игр и другие. Эти фитнес-технологии являются наиболее популярными особенно среди учащейся молодежи [11].

Использование инновационных технологий в образовательном процессе высших учебных заведений является актуальным, поскольку в современных условиях жизни двигательная активность молодого поколения является одним из важных научных задач современности. Современная фитнес-индустрия предлагает большое разнообразие фитнес-программ, таких как аква-фитнес, спинбайк-аэробика, акваджоджинг, стретчинг, памп-фитнес, слайд-фитнес, степ-фитнес, бокс-фитнес, каратэ-фитнес, йога-фитнес, резист бол, дубль-степ, пилатес, спиннинг или сайкл рибок, и другие. Влияние физических упражнений на организм значительно усиливается с помощью этих программ [12].

Сегодня можно выделить главные особенности современных видов фитнеса: четкий эффект оздоровления, развитие почти всех двигательных качеств и использование креативных средств при создании упражнений. Поводом для активизации занятий является их положительное влияние на состояние здоровья человека и улучшение состояния физической подготовленности и физического совершенствования.

Современные фитнес программы можно разделить на три направления: «Кардио программы» (аэробику, степ аэробику, сайкл) «Силовой фитнес» (бодибилдинг, занятия на тренажерах) и программы «Умное тело» (Стретчинг, пилатес, йога, футбол, аэробика и т. д.) [13].

В системе современных фитнес-технологий особое место занимают программы «Умное тело», которые относятся к «мягкому» ментальному фитнесу, их еще называют программами для тела и души. Данные технологии сочетают физический и духовный потенциал человека и направлены на развитие личности, достижение гармонии, познание себя. К ним относят некоторые разновидности йоги, танцы,

хореография, фитбол-аэробика, пилатес, бодифлекс, стретчинг, китайская гимнастика у-шу, и ряд других, которые базируются на принципах оздоровительных систем восточного образца. Особенности восточных систем является медитация и релаксация, которые способствуют общему укреплению организма, расслаблению и снятию стресса, стабилизации психоэмоционального состояния, развитию физических качеств, укреплению мышц, связок, сухожилий и суставов, формированию правильной осанки, а также нормализации работы внутренних органов, профилактике травм, восстановлению функций и работоспособности после травм. Упражнения этих программ концентрируют внимание человека на работе мышц и деятельности внутренних органов. Характерной чертой таких программ является широкое использование упражнений статодинамического характера (пилатес, йога, тай-чи) и с осложненными условиями опоры (кор-тренировки, боссу, фитбол), это способствует развитию равновесия и инстинктивному включению в работу мышц, обеспечивающих содержание правильной осанки, а также профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Правильная техника выполнения улучшает нервно-мышечную и межмышечную координацию, помогает улучшить плавность движений, лучше чувствовать себя и свои физические возможности, поэтому название этого направления – «Разумное тело» полностью оправдано [14].

В заключении следует отметить, что современные исследования показывают, что состояние здоровья человека на 60% определяется образом жизни и только на 40% формируется такими факторами, как: наследственность, условия жизнедеятельности, медицинское вмешательство и т. д. Исходя из этого можно утверждать, что человек сам отвечает за сохранность собственного здоровья. Следовательно, необходимо работать над собой для поддержания и укрепления здоровья с помощью современных фитнес-технологий и специальных методик. Как следствие это способствует не только укреплению физического здоровья, но и улучшению психоэмоционального состояния населения. В современных условиях жизни, во время распространения пандемии COVID-19 это становится особенно актуальным.

### Литература

1. Кучина Ю. С. Методика и организация оздоровительной работы со студентами с ослабленным здоровьем // Вестник Костромского государственного университета. 2021. № 2. С. 160–167.
2. Шаргина М. Г., Артамонова М. Н., Кланюк Т. С. Фитнес-культура как инструмент социализации студентов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. №3 (181). С. 481–484.
3. Лопатина Т. П. Применение фитнес-технологий для повышения положительной мотивации к занятиям по физической культуре студентов // Физическая культура, спорт и здоровье. 2017. № 30. С. 31–36.
4. Каганер Т. А. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическое развитие студенток // Мир науки. 2017. № 4. С. 1–6.
5. Половодов И. В., Воловик Д. П. Физкультурно-оздоровительные технологии // Наука-2020. 2017. №4 (15). С. 101–103.
6. Лахмай А. А. Методика фитнес-тренинга в профессионально-прикладной физи-

ческой подготовке студенток медицинского вуза // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2019. № 4. С. 70–72.

7. Раковецкий А. И. Спортивно-прикладной фитнес-тренинг в физическом воспитании студенток в вузе // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2020. № 1. С. 6–7.

8. Макеева В. С. О возможности применения технологий фитнеса в программе обеспечения субъективного благополучия студентов вуза // *Мир науки, культуры, образования*. 2019. № 1 (74). С. 318–321.

9. Лубышева Л. И. Спортизация физического воспитания как фактор социализации подрастающего поколения // В сборнике: *Международные спортивные игры «Дети Азии» – фактор продвижения идей олимпизма и подготовки спортивного резерва : материалы международной научной конференции, посвященной 20-летию I Международных спортивных игр «Дети Азии» и 120-летию олимпийского движения в стране / под общ. ред. М. Д. Гуляева*. Якутск : Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2016. С. 57–61.

10. Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan (2018). *Monitoring of the physical fitness of 17–19-year-old young men during physical Education. Journal of Physical Education and Sport*, 2018, no.4, pp. 1939–1944.

11. Гречко А. С. К определению сущностных характеристик понятия «фитнес-технологии» // *Вестник Псковского государственного университета*. 2015. № 2. С. 84–89.

12. Иванов А. В. Проектирование физкультурно-оздоровительных программ физического воспитания студентов // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2021. № 3. С. 44–46.

13. Лахина Е. А. Фитнес-технологии как компонент физкультурного образования студентов вуза // *Теория и практика физической культуры*. 2012. № 2. С. 36–39.

14. Психолого-педагогические условия коррекции негативных психоэмоциональных состояний обучающихся на занятиях физической культуры / А. В. Иванов [и др.] // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2021. № 4 (194). С. 157–165.

## References

1. Kuchina Yu. S. *Metodika i organizaciya ozdorovitel'noj raboty so studentami s oslablennym zdorov'em [Methodology and organization of health-improving work with students with impaired health]*. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of Kostroma State University*, 2021, no. 2, pp. 160–167.

2. SHargina M. G., Artamonova M. N., Klanyuk T. S. *Fitness-kul'tura kak instrument socializacii studentov [Fitness culture as a tool for socialization of students]*. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta - Scientific notes of the P.F. Lesgaft*, 2020, no. 3 (181), pp. 481–484.

3. Lopatina T. P. *Primenenie fitness-tekhnologij dlya povysheniya polozhitel'noj motivacii k zanyatijam po fizicheskoj kul'ture studentov [The use of fitness technologies to increase positive motivation for physical education classes of students]*. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e - Physical culture, sports and health*, 2017, no.30, pp. 31–36.

4. Kaganer T. A. *Vliyanie zanyatij ozdorovitel'noj aerobikoj na fizicheskoe razvitie studentok [The influence of health-improving aerobics classes on the physical development of female students]*. *Mir nauki - World of science*, 2017, no. 4, pp. 1–6.

5. Polovodov I. V., Volovik D. P. *Fizkul'turno-ozdorovitel'nye tekhnologii [Physical culture and health technologies]. Nauka-2020 - Science 2020, 2017, no. 4 (15), pp. 101–103.*
6. Lahmaj A. A. *Metodika fitnes-treninga v professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovke studentok medicinskogo vuza [Methodology of fitness training in professionally applied physical training of female students of a medical university]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: upbringing, education, training, 2019, no. 4, pp. 70–72.*
7. Rakoveckij A. I. *Sportivno-prikladnoj fitnes-trening v fizicheskom vospitanii studentok v vuze [Applied sports fitness training in physical education of female students at the university]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: upbringing, education, training, 2020, no. 1, pp. 6–7.*
8. Makeeva V. S. *O vozmozhnosti primeneniya tekhnologij fitnesa v programme obespecheniya sub"ektivnogo blagopoluchiya studentov vuza [On the possibility of using fitness technologies in the program for ensuring the subjective well-being of university students]. Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya - World of Science, Culture, Education, 2019, no. 1 (74), pp.318–321.*
9. Lubysheva L. I. *[Sportization of physical education as a factor in the socialization of the younger generation]. Mezhdunarodnye sportivnye igry «Deti Azii» – faktor prodvizheniya idej olimpizma i podgotovki sportivnogo rezerva. Materialy mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, posvyashchennoj 20-letiyu I Mezhdunarodnyh sportivnyh igr «Deti Azii» i 120-letiyu olimpijskogo dvizheniya v strane [International Sports Games "Children of Asia" - a factor in promoting the ideas of Olympism and training a sports reserve. Materials of the international scientific conference dedicated to the 20th anniversary of the I International Sports Games "Children of Asia" and the 120th anniversary of the Olympic movement in the country]. Yakutsk, Churapchinsky State Institute of Physical Culture and Sports Publ., 2016, pp. 57–61. (In Russia).*
10. Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan. *Monitoring of the physical fitness of 17–19-year-old young men during physical Education. Journal of Physical Education and Sport, 2018, no.4, pp. 1939–1944.*
11. Grechko A. S. *K opredeleniyu sushchnostnyh harakteristik ponyatiya «fitnes-tekhnologii» [To the definition of the essential characteristics of the concept of "fitness technology]. Vestnik Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Pskov State University, 2015, no. 2, pp. 84–89.*
12. Ivanov A. V. *Proektirovanie fizkul'turno-ozdorovitel'nyh programm fizicheskogo vospitaniya studentov [Designing health-improving programs of physical education of students]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: upbringing, education, training, 2021, no. 3, pp. 44-46.*
13. Lahina E. A. *Fitnes-tekhnologii kak komponent fizkul'turnogo obrazovaniya studentov vuza [Fitness technologies as a component of physical education of university students]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2012, no. 2, pp. 36–39.*
14. Ivanov A. V., Kurbedinov R. YA., Bekirov D. E., Ebubekirov F. S., YUnus M. A., Kudryavceva E. S. *Psihologo-pedagogicheskie usloviya korrekcii negativnyh psihoemotsional'nyh sostoyanij obuchayushchihsya na zanyatiyah fizicheskoy kul'tury [Psychological and pedagogical conditions for the correction of negative psychoemotional states of students in physical education classes]. // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2021. № 4 (194). pp. 157-165.*

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION  
IN THE TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS  
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

**Моськин Сергей Александрович**

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Moskin Sergey Alexandrovich**

senior lecturer

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

**Аннотация.** Физическая культура и спорт являются средством гармоничного развития личности. Однако на современном этапе развития российского общества физическому воспитанию, в том числе и в образовательных организациях МВД России, уделяется недостаточно внимания, что негативно сказывается на профессиональной подготовке сотрудников ОВД. Как показывают данные Единого портала правовой статистики, число противоправных деяний, совершаемых на территории Российской Федерации, растет, увеличивается количество преступлений, сопряженных с использованием физического насилия, огнестрельного и холодного оружия, предметов, используемых в качестве орудия совершения преступления. Помимо этого, происходит вовлечение в круг преступной деятельности бывших военнослужащих, сотрудников МВД и ФСБ, спортсменов и других лиц, обладающих высоким уровнем специальной и физической подготовки. Будущий сотрудник ОВД должен достаточно быстро реагировать на изменение оперативной обстановки, быть готов применить боевые приемы борьбы для задержания правонарушителя и подавить сопротивление в случае его бесконтрольного поведения. Подготовка сотрудника ОВД, начинается в образовательных организациях МВД России. В профессиональном становлении физическая подготовка является одним из наиболее приоритетных направлений. В связи с этим в статье определена значимость повышения качества обучения в процессе физической подготовки и усиления прикладной направленности всех ее форм, а также тесное комплексирование дисциплины «физическая подготовка» с другими профессиональными дисциплинами.

**Abstract.** For a long time, physical culture and sports have been a means of harmonious development of the individual. However, at the present stage of development of Russian society, physical education, including in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, is not given enough attention, which negatively affects the professional training of police officers. According to the data of the Unified Portal of Legal Statistics, the number of illegal acts committed on the territory of the Russian Federation is growing, the number of crimes involving the use of physical violence, firearms and cold weapons, objects used as a tool for committing a

*crime is increasing. In addition, former servicemen, employees of the Ministry of Internal Affairs and the FSB, athletes and other persons with a high level of special and physical training are involved in the circle of criminal activity. A future police officer should react quickly enough to a change in the operational situation, be ready to use combat fighting techniques to detain an offender and suppress resistance in case of his uncontrolled behavior. Training of an internal affairs officer begins in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. In professional development, physical training is one of the most priority areas. In this regard, the article defines the importance of improving the quality of training in the process of physical training and strengthening the applied orientation of all its forms, as well as the close integration of the discipline «physical training» with other professional disciplines.*

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, боевые приемы борьбы, прикладная направленность, служебная подготовка.

**Keywords:** sports, physical culture, fighting techniques of wrestling, applied orientation, service training.

Физическая подготовка выступает основополагающей дисциплиной учебного процесса образовательных организаций Министерства внутренних дел (далее – МВД) России, одной из немногих, которые осваиваются на протяжении всего периода обучения и даже во время службы в территориальных органах МВД России. Подтверждение подобного ее положения основывается на «ее значимости в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких профессиональных и общечеловеческих ценностей как активная жизнь, здоровье, психическая и физическая гармония, физическое развитие» [1].

Болонские соглашения, которые были приняты и в России, диктуют необходимость реализации идей гуманистической педагогики посредством разработки соответствующих условий. Но нашему мнению, физическая подготовка обладает большим нравственным потенциалом, раскрытие которого позволит добиться наибольших успехов в формировании личности сотрудника органов внутренних дел. Солидарны с таким предположением и такие ученые, как Л. И. Лубышева, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, В. И. Столяров.

Вместе с тем, анализ существующей в настоящее время показал, что организация физической подготовки курсантов большее внимание уделяется развитию двигательных навыков, технико-тактической подготовке, чем нравственному воспитанию. В том же время, для развития гармонически развитой личности требуется совместное как физическое, так и духовное развитие [2]. К таким выводам пришли еще в античный период, когда при рассмотрении системы воспитания особое внимание уделялось гармонии разума, тела и души. Сейчас вопросами такого взаимодействия занимается наука о физическом воспитании, которая исследует процесс физического совершенствования от укрепления здоровья до формирования личности обучаемого.

На законодательном уровне действует ряд различных нормативно-правовых актов: законов, доктрин, концепций, – которые закрепляют физическую культуру и спорт как один из обязательных социокультурных институтов. Раскрыв актуальность физического воспитания, перейдем к рассмотрению нравственности, как одной из составляющих цели такого воспитания. Понятия «мораль» и «нравствен-

ность» в современной литературе все чаще рассматриваются в качестве синонимов. Что вполне обосновано, если их рассматривать с позиции единства их ценностно-нормативной направленности. Поддерживая позицию Гегеля, мы считаем, что данные понятия следует разделять [3].

Переходя к нравственному развитию личности курсанта, отметим, что оно включает в себя общепринятые ценности и антиценности, нравственность же отражает качественную характеристику социальной и духовной жизни определенной культуры, то есть включает в себя и субъективный оценочный аспект поведения человека. Отсюда следует, что с изменением социально-экономического и культурного развития общества требуется внесение корректировок в нравственное развитие. Таким образом, нравственная культура личности представляет собой диалектическое единство сознания и поведения, видимое субстанциональное качество действующей морали. Существует и иная интерпретация «морали» и «нравственности», согласно которой нравственность понимается шире, включая в себя элементы саморазвития, самосовершенствования и самореализации. И если мораль подразумевает идеалы поведения, то нравственность не только находит их практическую реализацию, но и способствует их творческому обогащению.

С развитием гуманистической основ в государстве наблюдается акцентирование внимания обучения на индивидуальном подходе, что, несомненно, положительно, однако не стоит забывать при построении программы освоения учебных дисциплин о том, что каждый индивид связан с обществом, а значит, должен разделять принятие в нем норм, в том числе моральные и нравственные [4]. Поэтому особое внимание стоит уделять формированию нравственной целостности личности, включающей в себе единство общественного и индивидуального, осознания нужности конкретной личности обществу. Для чего наравне с обучением курсантов боевым приемам борьбы следует включать в процесс физической подготовки воспитательные аспекты, направленные на формирование нравственной личности.

Таким образом, хотелось бы отметить, что, несмотря на изменения взглядов на многие нравственные и моральные постулаты, в зависимости от изменений жизни общества, некоторые идеалы остаются неизменны – понимания добра и справедливости. Только высоконравственная и физически подготовленная личность сотрудника способна успешно противостоять искаженным идеалам тех, кто нарушает общественный порядок. Именно такую личность можно воспитать посредством грамотного осуществления физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [5].

В руководящих документах МВД России отмечается, что профессиональная подготовка сотрудников полиции не в полной мере соответствует современным требованиям, предъявляемым к их уровню физической подготовленности в условиях осложнения криминальной обстановки. Исходя из этого, в настоящее время перед сотрудниками полиции, курсантами и слушателями встают такие задачи, которые выполняются в экстремальных ситуациях, на грани возможностей, опасных как для физического здоровья, так и для их психического состояния. Специфика оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности требует умения ориентироваться в сложных, быстро меняющихся условиях, часто действовать на незнакомой мест-



ности, преследовать правонарушителя с преодолением различных препятствий, ведением стрельбы, а иногда и с вступлением в рукопашную схватку. Все это требует комплексного формирования у сотрудников полиции, курсантов и слушателей устойчивых к экстремальным условиям служебно-прикладных навыков и профессионально важных психофизических качеств с учетом особенностей службы в том или ином подразделении МВД России [6].

Положительное влияние занятий по физической подготовке на развитие морально-психологической устойчивости у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России не вызывает сомнения. Навыки, приобретенные в процессе обучения, помогут будущим сотрудникам полиции в дальнейшей служебно-профессиональной деятельности быстро ориентироваться в экстремальных ситуациях и выбирать правильное решение при выполнении оперативных задач повышенной сложности.

В настоящее время, по-прежнему высока потребность общества в высококвалифицированных офицерских кадрах, способных эффективно руководить Органами внутренних дел (далее – ОВД) и выполнять сложные профессиональные задачи по обеспечению безопасности личности, общества, государства. Поэтому, весьма важна соответствующая высокая образовательная подготовка курсантов вузов, будущих офицеров-командиров.

Для решения этой задачи в системе физического воспитания курсантов, кроме повышения качества обучения в процессе физической подготовки и усиления прикладной направленности всех ее форм, необходимо еще более тесное комплексирование дисциплины «физическая подготовка» с другими профессиональными дисциплинами.

Ведущая роль по физическому обучению и воспитанию курсантов отводится кафедре физической подготовки и спорта вуза, как подразделению, интегрирующему усилия научно-педагогического состава, создания необходимых условий для развития индивидуальных способностей курсантов. Учебно-воспитательный процесс в институте охватывает и задействует все направления и виды деятельности его руководящего и научно-педагогического состава, а также гражданского персонала. Обучая – воспитываем, воспитывая – обучаем, эта аксиома красной нитью проходит по всем направлениям повседневной жизнедеятельности вуза.

В ходе обучения курсантов физической подготовке, осуществляется их всестороннее физическое развитие, овладение программным материалом, направленным на формирование специальных знаний и организаторско-методических навыков по физической подготовке, достижение требуемого уровня развития физических качеств, прикладных двигательных навыков и двигательных способностей, укрепление здоровья, формирование способности осуществлять физкультурно-спортивную деятельность.

В результате, выпускники вуза должны достигнуть конечной цели обучения: всестороннее обеспечение физической и методической готовности, развитие адаптационных возможностей для выполнения учебно-боевых, служебных и других задач в соответствии с будущим предназначением в войсках.

Физическая подготовка в вузе должна способствовать становлению профессио-

нального мастерства курсантов. На реализацию этих задач нацелены учебные планы и основные профессиональные образовательные программы, программы методических практик и стажировок, регламентирующие содержание, условия и технологии, обеспечивающие реализацию соответствующих образовательных технологий, ожидаемые результаты и оценку качества подготовки каждого выпускника вуза МВД.

Важным в образовательном процессе является развитие индивидуальных личностных и физических качеств курсантов, их самостоятельная подготовка и самовоспитание, сложившиеся убеждения и ценностные ориентации, выработка психологической и физической готовности к последующей деятельности по учетной специальности, выполнению учебно-боевых и других задач [7].

Оптимизации обучения и воспитания курсантов, их физическому совершенствованию способствуют: четко организованный образовательный процесс, применение разносторонних средств, форм и методов физической подготовки, системный контроль, проверка, оценка, анализ и самоанализ достигнутых результатов, регулярное участие курсантов в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по прикладным видам спорта.

Профессиональный уровень научно-педагогического состава кафедры физической подготовки и спорта вуза, внедрение педагогами новых форм и современных методик обучения при организации физической подготовки, формирует между преподавателями и курсантами своеобразные психолого-педагогические взаимоотношения, что положительно влияет на качество и эффективность всего учебно-воспитательного процесса. Известно, что физическая подготовка оказывает существенное влияние на воспитание курсантов, на качество их обучения и по другим дисциплинам. Это позволяет педагогам и командирам успешно проводить работу по формированию у курсантов необходимых профессиональных и психологических качеств, командно-методических и двигательных навыков, совершенствовать физическую подготовленность обучаемых, развивать широкий диапазон адаптационных возможностей.

Применение в образовательном процессе вуза МВД многообразия средств и методов физического обучения и воспитания курсантов, способствуют также оптимизации самого образовательного процесса.

Таким образом, можно сделать вывод, что качественная подготовка в вузе МВД будущих офицерских командных кадров в соответствии с установленными квалификационными требованиями, будет в дальнейшем способствовать эффективному выполнению профессиональных и других задач стоящих перед войсками.

### Литература

1. Еремин Р. В. Проблемы воспитания волевых качеств и психологическая подготовка квалифицированных бегунов к соревнованиям в условиях образовательных организаций // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 77-80.
2. Регулирование процессов самопознания и самоуправления психофизическим

состоянием обучающихся вузов в образовательном пространстве физической культуры А. В. Алдошин [и др.] // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2018. № 2 (79). С. 209-212.

3. Кузнецов М. Б. К вопросу о комплексных занятиях как основному средству повышения профессиональной компетентности курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 52-57.

4. Подрезов И. Н. Специализированные восприятия физических качеств и их взаимо-действие с двигательными навыками в процессе физической подготовки курсантов // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к служебной деятельности : тезисы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград : Волгоградская академия МВД России, 2017. С. 77-80.

5. 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. В 2 т. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. Т. 1. С. 165-169.

6. Алдошин А. В. Средства физического воспитания, используемые при оптимизации физического состояния курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Сборник материалов XIX международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. 1. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. С. 17-22.

7. Хыбыртов Р. Б., Дудчик В. И. Нравственное воспитание курсантов-спортсменов в сфере физической культуры и спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Сборник материалов XIX международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. 1. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. С. 234-237.

## References

1. Eremin R. V. [Problems of education of volitional qualities and psychological preparation of qualified runners for competitions in the conditions of educational organizations]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhrani-tel'nykh organov : sbornik statey [Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles]*. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2016, pp. 77-80. (In Russia).

2. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A., Demina A. V., Ivanina L. I. *Regulirovanie protsessov samopoznaniya i samoupravleniya psikhofizicheskim sostoyaniem obuchayushchikhsya vuzov v obrazovatel'nom prostranstve fizicheskoy kul'tury [Regulation of the processes of self-knowledge and self-management by the psychophysical state of university students in the educational space of physical culture]*. *Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i sotsial'nye nauki - Scientific notes of the Orel State University. Series: Humanities and Social Sciences*, 2018, no. 2 (79), pp. 209-212.

3. Kuznetsov M. B. *K voprosu o kompleksnykh zanyatiyakh kak osnovnomu sredstvu povysheniya professional'noy kompetentnosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii*

*[On the issue of complex classes as the main means of improving the professional competence of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka-2020 – Science-2020, 2018, no. 1-2 (17), pp. 52-57.*

4. Podrezov I. N. *[Specialized perceptions of physical qualities and their interaction with motor skills in the process of physical training of cadets]. Problemy optimizatsii podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del, kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii k sluzhebnoy deyatel'nosti. Tezisy dokladov uchastnikov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Problems of optimizing the training of employees of internal affairs bodies, cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia for official activity. Abstracts of reports of participants of the All-Russian scientific and practical conference]. Volgograd, VA of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2017, pp. 77-80. (In Russia).*

5. Mos'kin S. A. *[Profiling of physical training of specialists for various services and divisions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Sbornik materialov mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of materials of the international scientific and practical conference. In 2 v. Vol. 1. Irkutsk.: VSI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2017. Vol. 1. pp. 165-169. (In Russia).*

6. Aldoshin A. V. *[Means of physical education used in optimizing the physical condition of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Sbornik materialov XIX mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of materials of the XIX International scientific and practical conference]. In 2 volumes. Vol. 1. Irkutsk, VSI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2017. pp. 17-22. (In Russia).*

7. Khybyrtov R. B., Dudchik V. I. *[Moral education of cadets-athletes in the field of physical culture and sports]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv. Sbornik materialov XIX mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Collection of materials of the XIX International scientific and practical conference]. In 2 volumes. Vol. 1. Irkutsk, VSI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2017, pp. 234-237. (In Russia).*

УДК 796

**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА КУРСАНТОВ  
ВУЗОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**PREVENTION OF INJURIES OF CADETS  
OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS  
IN PHYSICAL TRAINING CLASSES**

**Панферов Роман Геннадьевич**

*кандидат юридических наук, преподаватель  
кафедры физической подготовки и спорта*

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

**Panferov Roman Gennadyevich**

*Ph. D., lecturer*

*department of physical training and sport*

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

**Аннотация.** *Статья посвящена профилактике травматизма курсантов на занятиях по физической подготовке. Особое внимание уделяется проблеме правильной подготовки и обучению сотрудников ОВД всегда остается актуальной. Так одной из составляющих, в большом перечне предметов выступает – физическая подготовка. Она занимает одно из главных мест в профессиональной подготовке сотрудников МВД России, именно она решает задачу по формированию специальных знаний, умений и навыков, которые необходимы для эффективного решения служебно-прикладных задач при выполнении своих служебных обязанностей сотрудниками МВД России в своей профессиональной деятельности. В статье рассматривается особая значимость профилактики травматизма по недопущению ее нарушения на учебных занятиях по физической подготовке с курсантами и слушателями в образовательных организациях МВД России.*

**Abstract.** *The article is devoted to the prevention of injuries of cadets in physical training classes. Special attention is paid to the problem of proper training and training of police officers always remains relevant. So one of the components in a large list of subjects is physical training. It occupies one of the main places in the professional training of employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia, it solves the task of forming special knowledge, skills and abilities that are necessary for the effective solution of service-applied tasks when performing their official duties by employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia in their professional activities. The article considers the special importance of injury prevention to prevent its violation in physical training classes with cadets and students in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.*

**Ключевые слова:** *физическая подготовка, профилактика травматизма, тренировочный процесс, курсант, повреждение, грамотная организация.*

**Keywords:** *physical training, injury prevention, training process, cadet, damage, competent organization.*

В связи с тем, что физическая подготовка является одним из важных дисциплин, она же и несет в себе не малую опасность, в частности – травматизм, возникающий при проведении занятий.

Курсант в процессе осуществления заданий по физической подготовке может повреждать мягкие ткани, обычно мышечных или соединительных, все это приводит к спортивным травмам. Травмы на занятиях по физической подготовке составляют от 2 до 5% общего количества зафиксированных случаев.

Наибольшее время перед большой нагрузкой следует уделять разминке, но многие об этом забывают, что приводит к причинам травмирования организма человека. Ушибы, растяжение связок, переломы, а также различные черепно-мозговые травмы – являются самыми наиболее встречающимися травмами среди людей, которые активно занимаются спортом. Данные травмы можно получить при занятии любым видом спорта. Но свою очередь самой распространенной травмой является повреждение коленного сустава, данный вид травматизма занимает около 50% от всех спортивных травм [3, С. 50].

Повреждение голеностопа также является главной спортивной травмой, которая наблюдается у 10% людей, также у 10% людей наблюдаются травмы позвоночника. У 6% наблюдаются травмы голени и стопы. На 5 % спортсменов приходится травмы бедра, кисти. При физической подготовке около 40 % случаев травм происходит при активных играх: баскетбол, волейбол, футбол, а также при занятиях легкой атлетикой.

Наиболее травматическим видом являются упражнения, связанные с гимнастикой, именно на данном занятии преподаватель должен относиться внимательнее к своим обучающимся и не отвлекаться по мелочам, а обучающийся, в свою очередь, должен прислушиваться к преподавателю и быть внимательнее, чтобы не получить травмы различного вида.

Для предупреждения возникновения травм необходимо:

1. Знать причины, при которых может возникнуть травма при выполнении различных видов упражнений и в целом при занятии спортом.
2. Проанализировать различные меры, которые способствуют предупреждению травм.
3. Умение правильно и полноценно организовать занятия спортом. При профилактике травматизма должное внимание необходимо уделить правильно подобранной одежде и обуви, наличию защитных приспособлений (в зависимости от упражнений).

Анализируя практику проведения занятий, необходимо отметить, что возможны случаи тяжелых травм. Травмы позвоночника и суставов, обморожения, тяжелые травмы головы и тела – вот тот неполный список случаев травматизма, встречающийся на практике в этой дисциплине, возникшие при неграмотной организации занятий и не усвоении мер безопасности при проведении практических занятий. В связи с этим затрагивается такая важная проблема, как профилактическая работа по недопущению фактов травматизма на практических занятиях по физической подготовке, которая вместе с этим является важнейшей задачей, стоящей перед преподавателями и руководителями вузов системы МВД России [2, С. 92].

Безусловно, важнейшим фактором недопущения травм при проведении занятий по физической подготовке выступает соблюдение мер личной безопасности обучающимися. Так, к мерам личной безопасности, в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [1] необходимо отнести следующие положения:

1. Обучающиеся, лично обязаны осуществлять подбор соответствующей спортивной одежды, обуви, опираясь на погодные условия и место проведения практического занятия. Преподаватель обязан осуществить проверку исправности спортивного инвентаря, оборудования и сооружений на месте проведения занятия.

2. Также важно отметить, важна грамотная организация и методика проведения занятия, в соответствии со всеми требованиями.

3. Преподавателю, необходимо постоянно наблюдать и контролировать внешние признаки утомления курсантов и обучающихся, выявлять преболезненные латентные состояния, которые вызывают расстройство координации, снижение внимания. Всегда нужно учитывать состояние здоровья каждого отдельно взятого обучающегося. Также обучающийся, в случае плохого самочувствия, обязан немедленно сообщить руководителю занятия.

4. Обучающиеся должны соблюдать дисциплину, а руководитель занятия обеспечить ее соблюдение. К соблюдению дисциплины относятся такие факторы как:

- своевременное прибытие;
- беспрекословное выполнение команд руководителя;
- соблюдение очередности выполнения упражнений и элементов.

5. Овладение обучающимися способами страховки и самостраховки при выполнении определенных задач. Таким образом, ответственность за несоблюдение вышеперечисленных мер, несут сами обучающиеся.

В связи с этим они должны:

- систематически посещать занятия в соответствии с учебной программой, а в случаях отсутствия, обрабатывать пропущенные темы;
- следить за личной гигиеной, и поддержанием здоровья, вести здоровый образ жизни;
- проходить установленные медицинские обследования;
- в отведенное время самоподготовки совершенствовать уровень физической подготовленности и мастерства отдельных служебно-прикладных упражнений.

Необходимо отметить следующие моменты: во-первых, минимизация самых частых и типичных травм может выступать как одна из факторов профилактики травматизма; во-вторых, непрерывный контроль и учет половых и возрастных характеристик, является важнейшим фактором уменьшения риска получения травм; в-третьих, в следствии нарушении мер личной безопасности при проведении занятий по физической подготовке персональную ответственность несут как руководитель, так и обучающиеся курсанты. В целом же необходимо помнить, что профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке является по своей сути психолого- педагогической проблемой тех, кто ответственен за подготовку зани-

мающихся, и тот, кто обязан обеспечивать им оптимальные условия учебно-тренировочных занятий.

Причины повреждения можно разделить на две группы:

- к первой группе относят причины методического характера, такие как: непродуманная технология проведения учебно-тренировочных элементов в ходе учебных занятий; начало урока без недостаточной разминки; проделывание достаточно сложных упражнений;

- вторая группа причин – организационная: отсутствие должной квалификации преподавателя; нарушение требований содержания мест занятий и условий безопасности; плохая воспитательная работа; неблагоприятная метеорологическая ситуация.

Также нами были сформулированы основные меры профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке [4, С. 352]:

1) необходимо вырабатывать способность правильного пользования спортивными снарядами в начале и в конце упражнения, безошибочного приземления при опорных прыжках, фиксирования начального положения перед выполнением задания;

2) важным аспектом предотвращения травм является самостраховка во время неуспешного выполнения гимнастического упражнения. Все курсанты должны четко понять цель, ход упражнения и знать базовые приемы самострахования;

3) на занятиях по физической подготовке необходима удобная и подходящая по всем параметрам одежда и обувь;

4) необходимо содержать в надлежащем порядке грунт беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний, различные ямы, бугры, исключить посторонние предметы;

5) во время лыжной подготовки очень серьезно относиться к подбору места для занятий (например, нельзя кататься на лыжах там, где имеются заборы, ямы, про-волока и прочее);

6) хорошее знание правил игр и техник упражнений на занятиях по физической подготовке всеми курсантами позволит снизить число травм.

Итак, первостепенные причины травм во время занятий физической подготовки связаны в большей степени с неточной организацией занятий. Таким образом, в своей исследовательской работе по физическому воспитанию курсантов преподаватель на занятиях по физической подготовке должен действовать согласно инструкциям по технике безопасности, в этом ему также помогут представленные нами меры профилактики травматизма, которые направлены на снижение количества травм. В свою очередь, учащимся также следует выполнять все установленные и известные им инструкции и правила по технике безопасности во избежание травматизма на занятиях физической подготовки.

Таким образом, общие меры профилактики взаимосвязаны с мерами, которые отражаются и применяются при профилактике травматизма на занятиях по физической подготовке. На занятиях по физической подготовке большая ответственность лежит на преподавателях. От них зависит грамотная организация занятия и организация послушания занимающихся. Роль самих занимающихся не менее значи-



тельна. С их стороны должен быть контроль за самочувствием, правильно подобраны одежда и обувь и проявление уважения к преподавателю.

### Литература

1. Завдovieва А. В., Уколова Г. Б. *Формирование физической активности студентов как социально-педагогическая проблема // Наука молодых – будущее России. Сборник научных статей 4-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых. Курск : Юго-Западный государственный университет, 2019. С. 91-93.*

2. Карданов А. К. *Вопросы оптимизации организации физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России // Современный ученый. 2017. № 3. С. 149-152.*

3. Струганов С. М. *Причины спортивного травматизма курсантов и слушателей, образовательных организаций силовых ведомств, на занятиях по физической подготовке // Социальные и психологические проблемы современного образования : по материалам Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 29 ноября 2018 г.). – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2018. С. 352-357.*

### References

1. Zavdov'eva A. V., Ukolova G. B. [Formation of physical activity of students as a socio-pedagogical problem]. *Nauka molodykh – budushchee Rossii. Sbornik nauchnykh statey 4-y Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii perspektivnykh razrabotok molodykh uchenykh [The science of the young - the future of Russia. Collection of scientific articles of the 4th International Scientific Conference of Promising developments of young scientists]. Kursk, 2019, pp. 91-93. (In Russia).*

2. Kardanov A. K. *Voprosy optimizatsii organizatsii fizicheskoy podgotovki slushateley po programmam professional'noy podgotovki MVD Rossii [Questions of optimization of the organization of physical training of students according to the programs of professional training of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovremennyy uchenyy - Modern scientist, 2017, no. 3, pp. 149-152.*

3. Stroganov S. M. [The causes of sports injuries of cadets and students of educational institutions of law enforcement agencies in the classroom for physical training]. *Sotsial'nye i psikhologicheskie problemy sovremennogo obrazovaniya : po materialam Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Irkutsk, 29 noyabrya 2018 g.). [Social and psychological problems of modern education : materials of all-Russian scientific-practical conference (Irkutsk, 29 Nov 2018)]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia Publ., 2018, pp. 352-357. (In Russia).*

**ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ВУЗА**

**FITNESS-AEROBICS AS A MEANS OF OPTIMIZING THE PHYSICAL CULTURE  
AND WELLNESS PROCESS OF THE UNIVERSITY**

**Гончарова Наталья Валерьевна**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

**Goncharova Natalia Valeryevna**

Ph. D., associate professor

department of physical education

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

**Аннотация.** В статье поднимаются проблемы низкого уровня здоровья современной молодежи, потери интереса к урокам физической культуры, рассматриваются вопросы социальной ориентации студентов на здоровый образ жизни и профилактику заболеваний посредством фитнес-аэробики. Автором представлены оздоровительное и спортивное направления аэробики раскрываются основные принципы, требования, формы занятий. Проведенный анализ позволяет сделать выводы о том, что использование оздоровительных технологий в процессе обучения и досуговой деятельности студентов соответствует общей концепции современного образования, которая заключается во всеобщей гуманизации учебно-воспитательного процесса, приоритете человека и его здоровья как высшей ценности образования, максимальной индивидуализации учебного процесса, удовлетворении потребностей и интересов занимающихся, комплексное применение физкультурно-оздоровительных технологий, в частности аэробики, позволяет решать целый ряд задач физического воспитания студенческой молодежи.

**Abstract.** The article raises the problems of a low level of health of modern youth, loss of interest in physical education lessons, examines the issues of students' social orientation towards a healthy lifestyle and disease prevention through fitness aerobics. The author presents health-improving and sports directions of aerobics, reveals the basic principles, requirements, forms of training. The analysis allows us to conclude that the use of health technologies in the learning process and leisure activities of students corresponds to the general concept of modern education, which consists in the general humanization of the educational process, the priority of a person and his health as the highest value of education, and the maximum individualization of the educational process. meeting the needs and interests of those involved, the complex application of physical culture and health-improving technologies, in particular aerobics, allows you to solve a number of problems of physical education of student youth.

**Ключевые слова:** здоровье студентов, оздоровительные технологии, аэробика, фитнес, фитнес-аэробика, оздоровительное и спортивное направления в аэробике.

**Keywords:** students ' health, wellness technologies, aerobics, fitness, fitness aerobics, wellness and sports directions in aerobics.

Одной из основных проблем физического воспитания студентов является низкий уровень здоровья современной молодежи, который усугубляется потерей интереса к занятиям физической культурой. Это делает необходимым поиск путей и средств оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса вуза, повышения его привлекательности для студентов [3]. На наш взгляд одним из действенных средств является активное использование физкультурно-оздоровительных технологий, как в учебном процессе, так и в сфере досуга.

Учеными было проведено исследование образа жизни и здоровья современных студентов, в результате которого выявлено, что в целом лишь четверть обучающихся в вузах оценивают свое здоровье как хорошее. Наиболее распространенными признаками отклонений в самочувствии являются усталость в течение дня, сонливость, раздражительность, головные боли, невозможность сосредоточиться на занятиях. Эти психосоматические симптомы нарушают повседневную учебную деятельность значительной части студентов университета. При этом наблюдается и общая отрицательная динамика самочувствия за годы обучения в университете, которая выражается в том, что от первого курса к выпускному существенно увеличивается интенсивность ссылок на негативные симптомы [5, 6].

Сложившаяся ситуация усугубляется снижением посещаемости учебных занятий по физической культуре. Одной из причин постепенного исключения физической культуры из сферы интересов студентов является то, что в социально-психологическом плане вузовские занятия физической культурой оцениваются многими студентами как социальная обязанность. Ряд ученых считает, что наличие свободы выбора будет способствовать переходу «навязываемой личности деятельности» во внутреннее, осознанное и принятое ею убеждение в необходимости этой деятельности, а, следовательно, повышению образовательного и воспитательного значения физической культуры в целом (В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко).

Анализ программ по физической культуре показывает, что комплексное применение физкультурно-оздоровительных технологий позволит решить целый ряд задач физического воспитания студенческой молодежи. Оздоровительные технологии способствуют эффективному развитию силы, гибкости, координации движений и других физических качеств; разносторонне воздействуя на организм, создают предпосылки для активизации важнейших физиологических систем организма – сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной, эндокринной. В результате регулярных занятий увеличиваются аэробные возможности организма, меняется в положительную сторону соотношение жировой и мышечной массы, формируется правильная осанка, значительно повышается работоспособность. В ходе тренировок формируется интерес к занятиям физической культурой, развивается устойчивая потребность в систематических занятиях, решается задача повышения двигательной активности при дефиците времени, отводимого на физкультурные мероприятия в режиме дня студентов [1].

Использование оздоровительных технологий соответствует и общей концепции современного образования, которая заключается во всеобщей гуманизации учебно-воспитательного процесса, приоритете человека и его здоровья как высшей ценности образования, максимальной индивидуализации учебного процесса, удовлет-

ворении потребностей и интересов занимающихся. Все эти принципы заложены в основу и успешно реализуются в современных физкультурно-оздоровительных системах.

Данный подход так же отвечает государственной политике в сфере физического воспитания, которая предусматривает переориентацию отрасли на решение приоритетной проблемы – повышения уровня здоровья подрастающего поколения, воспитания социальной ориентации на здоровый образ жизни и профилактику заболеваний. Это требует кардинального изменения системы физического воспитания, которая была бы более ориентирована на оздоровление молодежи, воспитание культуры здоровья и внедрение современных оздоровительных технологий в повседневную жизнь.

По мнению многих практиков, одной из наиболее популярных оздоровительных технологий является аэробика.

Термин аэробика имеет двойное толкование. В широком представлении, аэробика – система упражнений направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности. В качестве средств воздействия применяются ходьба, бег, плавание, танцы, занятия на кардиотренажерах и другие (К. Купер, 1989).

Учитывая, что уровень аэробной производительности в основном характеризуется деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, которые в свою очередь в значительной степени определяют состояние физического здоровья человека, использование термина аэробика соответствует целевой направленности оздоровительной физической культуры [2].

В более узком представлении, аэробика – система гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом.

В аэробике можно выделить два направления – оздоровительное и спортивное.

Оздоровительное направление аэробики привлекает широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью, возможностью изменять содержание уроков в зависимости от интересов и уровня подготовленности. Основу любого урока составляют ходьба, бег, прыжки, подскоки, приседания, выпады, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений под музыку. Применение разнообразных упражнений в сочетании с передвижениями, поворотами, перестроениями обеспечивает комплексное воздействие на организм человека. Выбор упражнений для конкретного урока зависит в первую очередь от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

В аэробике различают упражнения, выполняемые с низко-ударной нагрузкой (Low Impact) и высоко-ударной нагрузкой (High Impact), оказываемой на суставы и позвоночник при выполнении разных вариантов ходьбы, бега и прыжков. В уроках аэробики часто используются различные комбинации движений рук и ног с разной нагрузкой. Например: с низкой ударной – для ног и высокой – для рук.

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока. Преимущества урочной формы проведения занятий заключаются в том, что

учебный процесс возглавляет квалифицированный тренер (преподаватель), обеспечивающий решение поставленных задач и максимальную продуктивность занятий.

При разработке тренировочных программ, прежде всего, нужно определить цель, продумать направленность и подобрать содержание занятий на различные по длительности циклы (год, полугодие, квартал, месяц, ежедневные занятия).

Как и в любом виде двигательной активности, в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач – воспитательные, оздоровительные и образовательные.

Спортивное направление представлено таким видом спорта как фитнес-аэробика.

Фитнес-аэробика – один из молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный, зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Фитнес-аэробика – это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Благодаря доступности людям различного возраста и пола, фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций. Подготовка спортсменов в фитнес-аэробике осуществляется на основе ряда принципов.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности в фитнес-аэробике и всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет логическую последовательность этапов многолетней подготовки и их соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, а также предполагает обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей, характеризующих уровень физической, технической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает возможность включения в учебно-тренировочный процесс вариативного программного материала занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

Принцип гармонии предусматривает обеспечение в ходе подготовки и участия в соревнованиях единства физического и духовного, гармоничного сочетания спорта и искусства.

Многолетняя подготовка спортсменов строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности, активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации и др.;
- целевая направленность к наивысшим спортивным достижениям и высшему спортивному мастерству путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются год от года в сторону увеличения объема специальной подготовки; объем и особенно интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности спортсменов;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- использование в тренировочном процессе средств сопряженной подготовки, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной тренировки наиболее перспективных спортсменов при подготовке к крупным общероссийским и международным соревнованиям (на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов).

Основной целью многолетней тренировки в фитнес-аэробике является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных демонстрировать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня. В этом аспекте проектирование многолетней подготовки должно осуществляться на основе учета следующих факторов: специфики фитнес-аэробики как вида спорта, основных концепций теории и методики спорта, модельных характеристик высококвалифицированных спортсменов и возрастных особенностей спортсменов [4].

Подготовка спортсменов в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) – Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. Первый Чемпионат мира по фитнес-аэробике прошел во Франции в 1999 г., во втором в Бельгии приняли участие и российские спортсмены. С 2000 года российские спортсмены ежегодно принимают участие в международных соревнованиях, где демонстрируют высокий уровень спортивного мастерства, занимая призовые места.

На кафедре «Физической культуры» ВГСПУ активно развиваются как оздоровительное, так и спортивное направления. Студенты Волгоградского государственного социально-педагогического университета являются многократными чемпионами и призерами всероссийских и международных соревнований в этом виде спорта, что подтверждает эффективность разработанной системы занятий фитнес-аэробикой.

### Литература

1. Гончарова Н. В. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя : дис. ... канд. пед.наук. Волгоград, 2005. 207 с.
2. Дерюгина М. Ю. Мотивация здорового образа жизни в процессе формирования личности будущего педагога // Вопросы гуманитарных наук. 2004. № 4. С. 287–289.
3. Ершов Д. А. Подготовка специалистов к проектированию здоровьесберегающих технологий в условиях вуза // Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях: материалы междунар. науч.-практ. конф. Волгоград : Волгоградский государственный аграрный университет, 2003. Т. 2. С. 60–62.
4. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. В 2 т. Т. 2. Частные методики. Москва : Федерация аэробики России, 2002. 216 с.
5. Массовая физическая культура в вузе / под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжева. Москва : Высшая школа, 1991. 241 с.
6. Медик В. А., Осипов А. М. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье. Москва : Логос, 2003. 200 с.

### References

1. Goncharova N. V. *Formirovanie kul'tury professional'nogo zdorov'ya budushchego uchitelya. Dis. kand. ped.nauk [Formation of the culture of professional health of the future teacher. Diss. cand. ped. sci.]*. Volgograd, 2005, 207 p. (In Russia).
2. Deryugina M. Yu. *Motivatsiya zdorovogo obraza zhizni v protsesse formirovaniya lichnosti budushchego pedagoga [Motivation of a healthy lifestyle in the process of forming the personality of a future teacher]*. *Voprosy gumanitarnykh nauk - Humanities issues*, 2004, no. 4, pp. 287-289.
3. Yershov D. A. *[Preparation of specialists for the design of health-saving technologies in the conditions of a university]*. *Problemy modernizatsii uchebnogo protsessa po fizicheskoy kul'ture v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh: materialy mezhdunar. nauch.-prakt. konf. g. Volgograd [Problems of modernization of the educational process in physical culture in educational institutions: materials of the international scientific and practical conference.]*. Vol.2. Volgograd, Volgograd State Agrarian University Publ., 2003, pp. 60-62. (In Russia).
4. Lisitskaya T. S., Sidneva L. V. *Aerobics. In 2 v. Vol. 2. Moscow, Federation of Aerobics of Russia Publ., 2002, 216 p.*
5. Maslyakov V. A. (ed.), Matyazhev V. S. (ed.). *Massovaya fizicheskaya kul'tura v vuze [Mass physical culture at the university]*. Moscow, Higher School Publ., 1991, 241 p.
6. Medik V. A., Osipov A. M. *Universitetskoe studenchestvo: obraz zhizni i zdorov'e [University students: lifestyle and health]*. Moscow, Logos Publ., 2003, 200 p.

**ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ США****FOREIGN DEVELOPMENT EXPERIENCE USA TRACK AND FIELD SPORTS FEDERATION****Шагарова Юлия Александровна**

магистр

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Shagarova Julia Aleksandrovna**

undergraduate

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

**Махов Станислав Юрьевич**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

**Makhov Stanislav Yurievich**

Ph.D., associate professor

department of theories and methods of physical culture and sport

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

**Аннотация.** Статья призвана сформировать у читателей комплексный подход к пониманию системы управления в сфере спорта высших достижений США. Рассмотрен зарубежный опыт развития спортивной Федерации легкой атлетики на примере США. Рассматриваются различные аспекты, определяющие развитие легкоатлетического спорта. Систематизированы основные аспекты регулирования спорта высших достижений. Обобщена, структурирована и проанализированы действующая система регулирования спорта высших достижений на примере вида спорта легкая атлетика крупнейшей национальной федерации США. Подробно проанализирована деятельность ключевых организаций в спорте высших достижений. Рассматриваются действующие программы подготовки спортивного резерва и основы комплектования спортивных сборных команд, система спортивных соревнований и деятельность спортивных клубов, аспекты подготовки тренерских кадров на примере спортивной Федерации легкой атлетики США.

**Abstract.** The article is intended to form a comprehensive approach for readers to understand the management system in the field of high-performance sports in the United States. The foreign experience of the development of the sports Federation of athletics on the example of the United States is considered. Various aspects that determine the development of track and field sports are considered. The main aspects of the regulation of high-performance sports are systematized. The current system of regulation of high-performance sports is generalized, structured and analyzed on the example of the sport of athletics of the largest national federation of the United States. The activities of key organizations in high-performance sports are analyzed in detail. The article considers the current training programs for the sports reserve and the basics of recruiting sports teams, the system of sports competitions and the activities of



*sports clubs, aspects of training coaching personnel on the example of the USA Track and Field Sports Federation.*

**Ключевые слова:** спортивная федерация, легкая атлетика США, структуры федерации.

**Keywords:** *sports federation, USA track and field, federation structures.*

Федерация легкой атлетики США (USA Track & Field) - это некоммерческая организация, объединяющая более 130 тыс. членов и входящая во Всемирную легкоатлетическую ассоциацию (World Athletics, WA) и НОК США. Ее членами могут выступать как физические лица (спортсмены, тренеры, судьи, менеджеры, администраторы), так и организации: спортивные клубы, национальные спортивные организации, проводящие национальные соревнования по легкой атлетике на уровне, достаточно высоком для отбора спортсменов в спортивные сборные команды страны, и имеющие организационные и финансовые возможности для проведения национального чемпионата, а также иные спортивные организации, объединения тренеров по легкой атлетике, организации, занимающиеся развитием легкой атлетики среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и др. Среди наиболее значимых спортивных организаций – членов Федерации легкой атлетики США – следует отметить Национальную ассоциацию студенческого спорта США, Национальную ассоциацию междуниверситетского спорта, Национальный клуб бега по шоссе, Национальную организацию бега, Национальную спортивную ассоциацию двухгодичных колледжей и Национальную федерацию ассоциаций государственных школ США [1].

Деятельность федерации направлена на укрепление лидирующих позиций американских спортсменов на мировой арене и дальнейший рост популярности легкой атлетики среди различных групп населения. Она занимается как подготовкой элитных спортсменов, так и развитием массового спорта, организацией и проведением национальных соревнований, подготовкой спортивных судей и тренеров, организацией научных исследований, разработкой специальных программ тренировок и соревнований для лиц всех возрастов. Головной офис Федерации легкой атлетики США расположен в Индианаполисе (штат Индиана).

В основные задачи федерации входят формирование и оказание всесторонней поддержки спортивных сборных команд США по легкой атлетике, представляющих страну на Олимпийских играх, чемпионатах мира и других международных соревнованиях (в состав спортивных сборных команд США по легкой атлетике во всех возрастных группах входит около 700 спортсменов); разработка и поддержка программ подготовки спортивного резерва; организация спортивных соревнований для лиц всех возрастов; утверждение правил соревнований по легкой атлетике в стране; проведение спортивных мероприятий (более 8000 мероприятий в год); оказание административной и финансовой поддержки национальным соревнованиям, проводимым под эгидой национальной федерации; решение вопросов страхования официальных мероприятий, спортивных клубов и отдельных спортсменов, являющихся членами национальной федерации; сертификация трасс для точности замеров и регистрации рекордов; организация и проведение курсов подго-

товки спортивных тренеров всех уровней. Федерация легкой атлетики не осуществляет руководство подготовкой спортсменов-паралимпийцев, так как этим занимается специальный отдел Национального олимпийского и паралимпийского комитета США.

Федерация включает в себя 57 ассоциаций, которые географически охватывают всю территорию страны. Деление на ассоциации в целом соответствует административному делению на штаты: небольшие штаты часто входят в одну ассоциацию, а крупные, наоборот, имеют несколько ассоциаций на своей территории. Ассоциации во многих аспектах являются независимыми организациями, но в целом находятся под контролем национальной федерации и обязаны подчиняться принятым общим собранием решениям. Все ассоциации обязаны проводить спортивные соревнования по легкой атлетике, хотя для участия в национальном чемпионате участие в региональных соревнованиях обязательным не является [2].

Согласно уставу, в структуре Федерации легкой атлетики США действуют несколько департаментов и комитетов:

- Отдел спорта высших достижений.
- Отдел бега на длинные дистанции.
- Объединенная группа по вопросам развития.
- Отдел организации соревнований.
- Отдел юношеского спорта.
- Административный отдел.

Основу организационной структуры федерации составляют спортивные клубы, члены которых принимают участие в ее программах и мероприятиях как в составе клубных команд, так и индивидуально, представляя свой спортивный клуб. В национальной федерации насчитывают более 3000 клубов. Все спортивные клубы входят в состав региональных ассоциаций

Клубы различаются по целям и задачам, которые они решают, а также по контингенту членов. Есть клубы, занимающиеся исключительно подготовкой элитных спортсменов, в других клубах отдается предпочтение проведению детских программ или, напротив, программ для лиц старше 30 лет. Клубы также различаются по дисциплинам, практикуемым в них: клубы спортивной ходьбы, метаний, бега на длинные дистанции и др.

В целом в рамках Федерации легкой атлетики США действует классификация спортивных клубов, в которую входят [3]:

- спортивные клубы – клубы, занимающиеся подготовкой спортсменов для участия в спортивных соревнованиях;
- клубы массового спорта – клубы, занимающиеся организацией спортивных мероприятий и соревнований для широких масс населения;
- клубы при учебных заведениях – клубы, создаваемые для обеспечения страховки спортсменам, не учащимся в учебном заведении, но тренирующимся на его базе;
- клубы высшего спортивного мастерства – клубы, предоставляющие ведущим спортсменам страны центры спортивной подготовки, обеспечивающие работу

профессиональных спортивных тренеров, выезды на соревнования, стипендии, медицинское обеспечение и прочие услуги. Свой статус эти клубы получают в национальной федерации. Они имеют некоторые привилегии по сравнению с клубами других категорий, но при этом платят более высокий ежегодный взнос в национальную федерацию Программы по вовлечению населения в занятия спортом.

В целях популяризации легкой атлетики как вида спорта Федерация легкой атлетики США реализует ряд специальных программ.

Одной из таких программ является проект «Бег, прыжки, метания» (Run-JumpThrow), организованный Национальной федерацией легкой атлетики США при поддержке компании Херши (Hershey). Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 12 лет. В ходе бесплатных занятий с тренерами-волонтерами дети осваивают базовые навыки бега на различные дистанции, прыжков и метаний, которые смогут использовать при дальнейших занятиях легкой атлетикой или другим видом спорта в школах, спортивных клубах или парках. Базовый учебный план написан понятным языком и сопровождается видеозаписями. Тренеры-волонтеры, которые участвуют в реализации программы, как правило, не имеют специального образования в области физической культуры и спорта [4].

Еще более масштабной программой по легкой атлетике, реализуемой среди детей и молодежи, считается программа Джуниор Олимпикс (Junior Olympics). В рамках данной программы в летние месяцы по всей стране проводятся региональные соревнования по легкой атлетике среди юниоров в 6 возрастных группах (возраст спортсменов составляет от 8 до 18 лет). Это самая крупная программа по популяризации легкой атлетики среди детей и юношества не только в США, но и во всем мире. Ежегодно около 70 000 юных спортсменов принимают участие в соревнованиях в разных дисциплинах легкой атлетики и беге по пересеченной местности, проводимых местными ассоциациями. Лучшие спортсмены каждой ассоциации далее участвуют в региональных соревнованиях, по результатам которых более 6000 легкоатлетов квалифицируются для участия в национальном чемпионате США по легкой атлетике среди юниоров, который проводится Национальной федерацией легкой атлетики ежегодно в последнюю неделю июля.

В качестве отдельной программы, действующей во всех видах спорта США, следует отметить Программу НОК США по обеспечению безопасности в спорте (Safe Sport). Будучи обязательной для всех спортивных федераций США, данная программа служит для создания безопасной среды для занятий спортом и защиты спортсменов от сексуальных домогательств. Программа включает обязательное обучение, тщательную проверку биографий всех лиц, работающих со спортсменами, а также предусматривает внимательное отношение и расследование всех поступающих сигналов о возможных нарушениях правил поведения. Длительность курса составляет около 90 мин. Обучающий курс включает обязательное выполнение тестов и итогового экзамена. Прохождение курса обязательно для всех работников национальной федерации, зарегистрированных агентов, тренеров и администраторов клубов, а также иных лиц, работающих со спортсменами.

Подводя итог, следует отметить, что развитие спорта высших достижений координируется Национальным олимпийским и паралимпийским комитетом США,

который финансируется в основном за счет коммерческих спонсоров, а не за счет федерального правительства. Коммерческие компании, в свою очередь, получают выгоду от своих инвестиций в развитие спорта высших достижений.

В соответствии со своим федеральным мандатом НОК США несет ответственность за развитие массового спорта, а также спорта высоких достижений. Тем не менее текущее распределение средств в организации подчеркивает имеющийся дисбаланс в пользу поддержки спорта высших достижений, часто за счет развития массового спорта (несмотря на явное требование в Законе «Об олимпийском и любительском спорте» о том, что НОК США и национальные спортивные федерации должны стремиться стимулировать и расширять массовое участие в олимпийских видах спорта). Как итог, многие молодые люди со способностями и потенциалом, учащие в школе, не имеют достаточных условий для развития своего спортивного потенциала

Другой отличительной особенностью системы спорта в США является наличие огромного количества спортивных организаций, созданных на принципах волонтерской деятельности [5].

В качестве иного пробела в системе развития спорта высших достижений США следует отметить высокую степень развития школьных и университетских спортивных организаций, которые действуют по своим правилам, но при этом обеспечивают высокий уровень развития конкретных видов спорта. В целом чрезмерная популяризация видов спорта, входящих в программу школьных и университетских соревнований, и, напротив, недостаточное внимание ко многим олимпийским видам спорта, которые не входят в программу школьного и студенческого спорта, обеспечивают перекос в развитии видов спорта.

Несмотря на указанные пробелы, следует все же отметить, что США были, остаются и в ближайшие годы, очевидно, продолжают сохранять свой статус ведущей мировой спортивной державой, вносящей важный вклад в развитие мирового спорта высших достижений.

### Литература

1. *Государственное управление в сфере спорта высших достижений за рубежом: монография / Т. В. Долматова [и др.]. Москва : Федеральный научный центр физической культуры и спорта, 2021. 832 с.*
2. *Долматова Т. В. Государственное управление в сфере физической культуры и массового спорта за рубежом : монография. Москва : Федеральный научный центр физической культуры и спорта, 2020. 479 с.*
3. *Долматова Т. В., Зубкова А. А. Основные тенденции регулирования в сфере физической активности и спорта за рубежом: анализ ведущих зарубежных практик // Человек. Спорт. Медицина. 2021. Т. 21. № 1. С. 108-116.*
4. *Долматова Т. В., Смольянов П., Смит Дж. Анализ успешных практик спорта высших достижений для укрепления здоровья населения на примере США и Канады // Вестник спортивной науки. 2020. № 5. С. 80-85.*
5. *Платонов В. Н., Павленко Ю. А., Томашевский В. В. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Киев : Олимпийская литература, 2012. 310 с.*

### References

1. Dolmatova T. V., Zubkova A.V., Kuznetsova E. V. [et al.] *Gosudarstvennoe upravlenie v sfere sporta vysshikh dostizheniy za rubezhom [State management in the field of sports of higher achievements abroad]*. Moscow, FSBI FNC VNIIFK Publ., 2021, 832 p.
2. Dolmatova T. V. *Gosudarstvennoe upravlenie v sfere fizicheskoy kul'tury i massovogo sporta za rubezhom [State management in the field of physical culture and mass sports abroad]*. Moscow, FSBI FNC VNIIFK Publ., 2020, 480 p.
3. Dolmatova T. V., Zubkova A. A. *Osnovnye tendentsii regulirovaniya v sfere fizicheskoy aktivnosti i sporta za rubezhom: analiz vedushchikh zarubezhnykh praktik [The main trends of regulation in the field of physical activity and sports abroad: analysis of leading foreign practices]*. *Chelovek. Sport. Meditsina - Person. Sport. Medicine*, 2021, vol. 21, no. 1, pp. 108-116.
4. Dolmatova T. V., Smol'yanov P., Smit Dzh. *Analiz uspeshnykh praktik sporta vysshikh dostizheniy dlya ukrepleniya zdorov'ya naseleniya na primere SShA i Kanady [Analysis of successful practices of high-performance sports for improving public health on the example of the USA and Canada]*. *Vestnik sportivnoy nauki - Bulletin of Sports Science*, 2020, no. 5, pp. 80-85.
5. Platonov V. N., Pavlenko Yu. A., Tomashevkiy V. V. *Podgotovka natsional'nykh komand k Olimpiyskim igram [Preparation of national teams for the Olympic Games]*. Kiev, Olympic literature, 2012, 310 p.

УДК 378.172

**ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE EFFECTIVENESS  
OF REHABILITATION OF STUDENTS OF THE SPECIAL DEPARTMENT**

**Буянов Илья Владимирович**

студент

институт архитектуры и строительства

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

**Buyanov Ilya Vladimirovich**

student

*institute of architecture and construction*

*Volgograd state technical university*

*Volgograd, Russia*

**Карагодина Анна Михайловна**

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

институт архитектуры и строительства

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

**Karagodina Anna Mikhailovna**

senior lecturer

*departments of physical education*

*institute of architecture and construction*

*Volgograd state technical university*

*Volgograd, Russia*

**Аннотация.** Рассмотрен вопрос оценки эффективности оздоровления студентов специальной медицинской группы средствами физической культуры. Проанализирован процесс оздоровления в условиях разных форм обучения. Выделены основные средства, оказывающие оздоровительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обозначены объем и интенсивность применения таких физических упражнений у студентов специального отделения. Разработана, обоснована и апробирована методика оценки оздоровительных средств физической культуры.

**Abstract.** The issue of assessing the effectiveness of improving the health of students of a special medical group by means of physical culture is considered. The process of recovery in the conditions of different forms of education is analyzed. The main funds that have a health-improving effect on the activity of the cardiovascular and respiratory systems are allocated. The volume and intensity of the use of such physical exercises in students of a special department are indicated. The methodology of evaluation of health-improving means of physical culture has been developed, substantiated and tested.

**Ключевые слова:** циклические упражнения умеренной интенсивности, оздорови-

тельный эффект, оценка уровня оздоровления.

**Keywords:** *cyclic exercises of moderate intensity, health effect, assessment of the level of health improvement.*

Физические упражнения являются главным средством лечебной физической культуры, применяемой для профилактики многих заболеваний. Физическая нагрузка оказывает прямое влияние на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Одним из важных критериев эффективности оздоровления является физическая подготовленность студентов, которая предполагает развитие основных физических качеств и функциональных возможностей организма [5].

Известно, что под влиянием физических упражнений заметно возрастает адаптация к физической нагрузке, улучшаются функциональное состояние и сократительная функция миокарда, повышается резерв и экономичность сердечной деятельности, улучшается периферическое кровообращение [1].

В процессе учебных занятий по физической культуре студентам, имеющим отклонения в здоровье необходимо правильно подбирать средства и обеспечивать оптимальный уровень нагрузок. Нельзя переоценивать возможности своего организма. Физические упражнения циклического и динамического характера, должны выполняться с низкой и умеренной интенсивностью для обеспечения оздоровительного влияния на сердечно-сосудистую систему в целом [3].

Использование циклических упражнений умеренной интенсивности (при частоте пульса 130-140 уд/мин) приводит к улучшению трофических процессов в миокарде и активизирует обмен веществ. В результате этого сердечная мышца постепенно укрепляется, повышается ее сократительная способность [2].

Занятия оздоровительной физической культурой повышают активность протекания всех физиологических процессов в организме. Такое тонизирующее действие упражнений имеет особенно важное значение при ограниченной двигательной активности, связанной с условиями дистанционного обучения [4].

Эксперимент позволил подобрать и апробировать средства функциональных проб и тестов физической культуры, позволяющих отслеживать динамику и вовремя осуществлять коррекцию процесса оздоровления студентов с ограниченными возможностями здоровья.

**Цель** исследования – изучить влияние физических упражнений на эффективность оздоровления студентов, имеющих ограничения в здоровье в условиях разных форм обучения.

Для решения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Подобрать средства физической культуры для повышения функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы.
2. Проанализировать их влияние на процессы оздоровления организма студентов при разных форматах обучения.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Института архитектуры и строительства Волгоградского государственного технического университета. Группа испытуемых состояла из студентов третьего курса

строительного и архитектурного (n=30) факультетов.

Все испытуемые студенты по медицинским показателям отнесены в специальную медицинскую группу. У испытуемых болезни сердечно-сосудистой системы являются наиболее распространенными и составляют 32,7 %, а дыхательной системы – 18,9 % от общего числа всех заболеваний.

Практические занятия в очном формате на 85-90 % состояли из физических средств циклической направленности умеренной интенсивности. А именно: дозированная ходьба в среднем и максимальном темпе (120-140 шагов) по пересеченной местности на открытом воздухе, выполнение дыхательной гимнастики, ходьба по ступеням вверх и вниз (2 мин. ходьбы, 2 мин.отдых – 3 серии), использование велотренажера (1 мин. в максимальном темпе, 3 мин.отдых – 3 подхода).

Метод контрольных испытаний предполагал оценку уровня соматического здоровья по методу Л. Г. Апанасенко, который включал измерение параметров физического развития (индекс Кетле), восстановление частоты пульса после стандартной нагрузки, артериального давления и жизненной емкости легких. По оценочной таблице начислялись баллы и определялся уровень здоровья.

Эффективность адаптации в организме человека является основой здоровья и высокопродуктивной деятельности. Уровень адаптационного потенциала определялся по методике Баевского.

Положительная динамика исследуемых параметров свидетельствует о выраженном оздоровительном эффекте, отрицательная – об отсутствии данного эффекта. Выраженный оздоровительный эффект оценивается в 2 балла, отсутствие изменений в 1 балл, а ухудшение показателей – 0 баллов. Максимальное количество баллов – 12 свидетельствует о положительной динамике оздоровления (см.табл.1)

Таблица 1

## Оценка оздоровительного эффекта студентов специальной медицинской группы

Эффект оздоровления	Выраженный		Слабый		Отсутствие	
	Динамика	Оценка баллы	Динамика	Оценка баллы	Динамика	Оценка баллы
Показатели уровня здоровья						
Индекс соматического здоровья по Апанасенко, баллы	16 и более	2	6-15	1	Менее 6	0
АП по Баевскому, баллы	Менее 2,20	2	2,21-2,74	1	Свыше 2,74 (срыв)	0
Тест Купера, м	1450-1400	2	1399-1300	1	1299-1200	0
Дартс, количество секторов	4-5	2	2-3	1	1	0



Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5	6	7
Показатели активной гибкости, см	8-10	2	5-7	1	Менее 4	0
Острая заболеваемость в течение учебного года	Обострение хр.заболеваний 1 раз в год	2	Обострение хр.заболеваний 2 раза в год	1	Обострение хр.заболеваний более 2 –х раз в год	0
Сумма показателей:	12-9	«хор.»	6-8	«уд.»	Менее 5 баллов	«неуд»

Первый срез контрольных испытаний был проведен в условиях дистанционных занятий, второй – в условиях практических занятий.

Методом математической обработки проведен статистический анализ динамики изменения эффективности оздоровления студентов специальной медицинской группы.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были получены результаты, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

Эффективность оздоровления студентов специального отделения  
в зависимости от формы обучения

Условия проведения занятий	Оздоровительный эффект					
	Выраженный		Слабый		Отсутствие	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Дистанционная форма	3	10	16	53,3	11	36,7
Практические занятия	20	66,7	7	23,3	3	10

В период дистанционного обучения, показатели выраженного оздоровительного эффекта выявилось всего у 10 % студентов, 53,3 % студентов имели слабое оздоровление и 36,7 % не имели его вовсе.

В результате практических занятий было установлено, что 66,7 % студентов с отклонениями в здоровье имели выраженный оздоровительный эффект, слабый эффект оздоровления имело 23,3 % студентов, а его отсутствие всего лишь 10 %.

Полученные результаты в процессе практических занятий свидетельствуют о более экономичной работе сердца, что приведет к развитию общей выносливости организма, показателям физической подготовленности и, как следствие, к сохранению и укреплению соматического здоровья студентов специальной медицинской группы.

Использование циклических упражнений на занятиях по физической культуре обеспечивают довольно высокий объем двигательной активности, что приводит к совершенствованию аэробных возможностей организма при улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

**Выводы:**

1. Снижение объема двигательной активности в период дистанционного обучения привел к ухудшению здоровья студентов на 15,3 %. Следовательно, особое внимание в таком периоде необходимо уделять самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

2. Студентам специальной медицинской группы необходимо использовать упражнения циклического характера аэробной направленности, как наиболее положительно влияющие на оздоровительные функции сердечно-сосудистой системы. К таким средствам относятся дозированная и оздоровительная ходьба по пересеченной местности, ходьба с подъемом в горку, дозированная ходьба по ступеням, езда на велосипеде, плавание или другие упражнения, имеющие циклическую структуру. Важно дозировать и контролировать нагрузку;

3. В результате влияния рассматриваемых упражнений происходит более экономная работа сердечно-сосудистой и дыхательных систем, повышается физическая работоспособность организма, улучшаются процессы адаптации и резистентности, что в конечном итоге приводит к сохранению и укреплению соматического здоровья студенческой молодежи.

**Литература**

1. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. 2017. № 2. С. 193–197.

2. Студеникин С. И. Циклические упражнения для самостоятельных тренировочных занятий // *Современные наукоемкие технологии*. 2018. № 11. С.127–135.

3. Планирование физической нагрузки на занятиях по физической культуре в специальной медицинской группе / А. М. Карагодина [и др.] // *Актуальные вопросы профессионального образования*. 2016. № 3 (4) (Октябрь). С. 15-19.

4. Горелов А. А. Массовая физическая культура и оздоровление населения. О зависимости соматического здоровья студентов от величины их двигательной активности // *Вестник спортивной науки*. 2013. № 2. С. 36–39.

5. Карагодина А. М., Клычкова О. В., Кузнецова Н. В. Оценка эффективности оздоровления студентов ВолгГТУ в спортивно-оздоровительных учреждениях // *Pedagogy & Psychology. Theory and practice = Педагогика & Психология. Теория и практика*. 2016. № 5 (7). С. 61-63.

**References**

1. Meermanova I. B., Kojgel'dinova Sh. S., Ibraev S. A. Sostojanie zdorov'ja studentov, obuchajushhihsja v vysshih uchebnyh zavedenijah [Health status of students studying at higher educational institutions]. *Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij - International Journal of Applied and Basic Research*, 2017, no. 2, pp. 193–197.

2. Studenikin S. I. Ciklicheskie uprazhnenija dlja samostojatel'nyh trenirovochnyh zanjatij [Cyclic exercises for independent training sessions]. *Sovremennye naukremkie tehnologii - Modern science and technology*, 2018, no. 11, pp.127–135.

3. Karagodina A. M., Klychkova O. V., Babicheva E. S., Zhegalov N. D. Planirovanie

*fizicheskoj nagruzki na zanjatijah po fizicheskoj kul'ture v special'noj medicinskoj gruppe [Planning of physical activity in physical education classes in a special medical group]. Aktual'nye voprosy professional'nogo obrazovanija - Topical issues of vocational education, 2016, no. 3 (4), pp. 15-19.*

4. Gorelov A. A. *Massovaja fizicheskaja kul'tura i ozdorovlenie naselenie. O zavisimosti somaticheskogo zdorov'ja studentov ot velichiny ih dvigatel'noj aktivnosti [Mass physical culture and health improvement of the population. On the dependence of students' somatic health on the magnitude of their motor activity]. Vestnik sportivnoj nauki - Sports Science Bulletin, 2013, no. 2, pp. 36–39.*

5. Karagodina A. M., Klychkova O. V., Kuznecova N. V. *Ocenka jeffektivnosti ozdorovlenija studentov VolgGTU v sportivno-ozdorovitel'nyh uchrezhdenijah [Evaluation of the effectiveness of improving the health of students of VolgSTU in sports and recreation institutions]. Pedagogika & Psihologija. Teorija i praktika - Pedagogy & Psychology. Theory and practice, 2016, no.5 (7), pp. 61-63.*

УДК 378

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ И ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
В УСЛОВИЯХ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ****FORMATION OF CULTURE AND VALUES OF A HEALTHY LIFESTYLE  
IN CONDITIONS OF CORONAVIRUS INFECTION****Струганов Сергей Михайлович**

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

**Struganov Sergey Mikhaylovich**

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

**Якушев Эдуард Владимирович**

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

**Yakushev Eduard Vladimirovich**

*senior 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.** В статье рассматриваются составляющие компоненты развития ценностно-ориентировочных аспектов в формировании здорового образа жизни в условиях пандемии COVID-19. На основе проведенного анализа формируется четкий подход по разработке методов укрепления культуры здорового образа жизни, необходимой для развития и поддержания духовной составляющей общества.

В работе рассмотрены последствия, происходящие в организме после перенесен-

ной коронавирусной инфекции, влияющие на дальнейшую деятельность человека.

*Посредством проведенного анализа состояния организма при коронавирусной инфекции, формируются основные смысловые блоки, характеризующие способы заложения культурных ценностей образа жизни в условиях ковид.*

**Abstract.** *The article examines the constituent components of the development of value-orientated aspects in the formation of a healthy lifestyle in the context of the COVID-19 pandemic. Based on the analysis, a clear approach is formed to develop methods for strengthening the culture of a healthy lifestyle, which is necessary for the development and maintenance of the spiritual component of society.*

*The paper considers the consequences that occur in the body after suffering a coronavirus infection, affecting further human activities.*

*Through the analysis of the state of the body during coronavirus infection, the main semantic blocks are formed that characterize the ways of establishing cultural values of the lifestyle in covid conditions.*

**Ключевые слова:** *коронавирусная инфекция, культура и ценности здорового образа жизни, физическая культура, пандемия, здоровье, формирование ценностей.*

**Keywords:** *coronavirus infection, culture and values of a healthy lifestyle, physical culture, pandemic, health, value formation.*

Здоровье выступает основополагающим компонентом, необходимым для продуктивной жизнедеятельности человека. С детства каждому известно о влиянии вредных привычек на организм человека и необходимости соблюдения, базовых правил, влияющих как на продуктивность человека, так и его здоровье. К сожалению, несмотря на постоянное обсуждение данной темы, выполнение норм и правил здорового образа жизни в современном обществе остается на уровне ниже среднего. При этом также постоянно отмечается рост заболеваемости населения всех возрастов, что свидетельствует об ослаблении иммунитета. Отсюда возникает необходимость в постоянном развитии и поддержании культуры и ценностей здорового образа жизни среди населения.

Формирование культуры здорового образа жизни в настоящее время осложнено рядом факторов, одним из которых является наличие коронавирусной инфекции. При этом, осознавая, какое влияние коронавирус оказывает на организм человека, вопрос о пропаганде ценностей правильного образа жизни приобретает большое значение. Что касается реакции организма при взаимодействии с COVID-19, то тут необходимо понимать, что основной удар приходится по иммунитету человека. Ухудшение же иммунитета при коронавирусе влияет практически на все системы организма: дыхательную, сердечно-сосудистую, репродуктивную и т. д.

В условиях эпидемии происходит снижение ценностей и культуры здорового образа жизни и его частей: спорта и физической культуры. Такая ситуация складывается под предлогом ряда факторов, продиктованных ковидом. К ним относятся ограничение посещения общественных мест, перевод образовательных организаций на дистанционное обучение, запрет на проведение мероприятий очной формы. Такие нововведения в существенной мере влияют на слой населения, который не имел привычки заниматься физической культурой самостоятельно, и нуждались в постоянном наставничестве.

Анализируя положение большинства общества в рамках коронавирусной инфекции, возникает вопрос, как укреплять культуру и ценности здорового образа жизни в условиях пандемии? Цель данной работы заключается в выявлении факторов, способствующих формированию ценностных аспектов здорового образа жизни в период коронавирусной инфекции.

В первую очередь необходимо понимать, как влияет коронавирус на организм человека и что нужно для того, чтобы иммунитет смог противостоять инфекционным клеткам. Как отмечает главный иммунолог Минздрава России Рахим Хаитов: «Ослабленный иммунитет – главный риск для здоровья и жизни при коронавирусе» [1, с. 13]. Стоит осознавать все последствия, с которыми может встретиться организм после перенесенной болезни.

В большей степени от коронавируса страдает дыхательная система, а именно – легкие. У пациентов, перенесших ковид, отмечается помутнение легочной ткани, что напрямую указывает на необратимые последствия, вызванные инфекцией. Также отмечается снижение уровня эластичности и растяжимости легочных тканей, приводящее к ухудшению процесса насыщения крови кислородом через альвеолы легких. Интересен тот факт, что ухудшение состояния легких встречается и после перенесенной коронавирусной инфекции в период укрепления иммунитета. Это свидетельствует о том, насколько сильное влияние оказывает инфекция на организм. Вирус Covid-19, проникая в организм через дыхательные пути, наносит повреждение иммунной системе. Отсюда возникает опасность для кровеносной системы человека, которая в свою очередь распространяет вирусные образования по всем органам человека [6, с. 9].

Второй системой организма, после дыхательной, которая получает наибольшее количество осложнений, является сердечно-сосудистая. Дело в том, что протекающая инфекция способствует разрушению клеток сердечной мышцы. Такая ответная реакция организма происходит из-за изменения состава крови у человека. Иммунитет пытается сопротивляться вирусу, что вначале приводит к увеличению лейкоцитов в крови. После того, как эти белые кровяные клетки, являющиеся первой линией защиты, не справляются с инфекцией, организм вырабатывает вторую линию защиты – цитокины. При выработке цитокинов, белковых молекул, в организме человека происходит повышение температуры, что приводит к тому, что лейкоциты начинают атаковать здоровые клетки организма, в том числе и сердце. Сердце же, имея нарушение в своей работе, начинает плохо циркулировать кровь, вызывая нарушенное функционирование не только сердечно-сосудистой системы, но и части жизненно важных органов, таких как мозг, печень, почки и т.д. [2, с. 91].

Анализируя влияние коронавируса на организм человека, создается четкое понимание необходимости продвижения культуры и ценностей здорового образа жизни в условиях коронавируса. В свою очередь культура и ценности закладываются при укреплении трех основных компонентов здоровья: физическое, духовное и социальное благополучие. Каждый из этих аспектов необходимо качественно прорабатывать, находя способы, удовлетворяющие условия коронавируса.

Рассмотри каждый из уровней здоровья поподробнее, определив основные пути их развития при пандемии.

В первую очередь разберем социальное здоровье человека, оказывающее основное влияние на формирование мировоззрения человека, его сознание. Нередкими являются ситуации, когда уровень социального здоровья напрямую влияет на формирование и развитие духовного и физического здоровья. Такое соотношение социального благополучия с духовным и физическим четко отслеживается в условиях коронавируса. Лица, склонные к «социальным болезням» в виде игнорирования ограничений и предписаний, вызванных пандемией, нередко становятся потенциальными преемниками вирусных клеток коронавируса.

Поэтому в первую очередь, при целенаправленном формировании культуры здорового образа жизни при коронавирусной инфекции, необходимо грамотно воздействовать на сознание общества, обосновывая необходимость соблюдения эпидемиологических мер, вызванных коронавирусом. Причем такое воздействие должно приводить к результату добровольного выполнения предписанных норм условиями ковида, а не нуждаться в постоянном контроле и координации. Развитие социального здоровья в большей степени осложняется низким уровнем правосознания большинства населения, что увеличивает сроки воздействия на сознание граждан. Поэтому первостепенное воздействие на сознание общества должно исходить от государств с помощью методов убеждения и принуждения.

Духовное благополучие человека в свою очередь включает в себя душевное и психологическое состояние человека, что точно также напрямую влияет на уровень развития культуры здорового образа жизни. В условиях коронавируса духовная составляющая получила некие осложнения, вызванные увеличением стрессового состояния. Такое восприятие происходящего формируется из-за выхода большинства населения из зоны комфорта, произошедшее из-за массы запретов и ограничений, и внесения изменений в привычный режим жизни. Фактически большинство граждан были вынуждены перестроиться на новый образ жизни, ограничить взаимодействие с обществом. В особенности духовная составляющая понизилась при коронавирусе у людей, имеющих наиболее высокую предрасположенность к социальным связям с окружением.

Для формирования духовного здоровья общества, как неотъемлемой составляющей здорового образа жизни необходимо воздействовать на укрепление эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости, умения выходить из конфликтных ситуаций. Также для духовного благополучия важно умение снимать напряженность, повышая уровень морально-психологического баланса [3, с. 90].

Что касается физической составляющей здоровья, то здесь отслеживается точно такая же крепкая связь с духовным и социальным аспектами. Причем наиболее крепкая взаимосвязь проявляется у духовного и физического здоровья. Загруженность одного из двух компонентов автоматически приводит к ухудшению состояния второго. Поэтому в условиях коронавируса необходимо продолжать заниматься физической культурой и придерживаться к правильному питанию и распорядку жизни.

Физическая составляющая здоровья является самой сложной направленностью по причине многообразия внутренних элементов. К физическому благополучию фактически относится распределение всей деятельности в течение дня: уровень активности, все вопросы, касающиеся питания, получение всех необходимых эле-

ментов, соблюдение нормы сна. В условиях коронавирусной инфекции физическое благополучие точно также получило осложнение из-за ряда факторов: у большинства граждан сократился уровень активности, образ жизни приобрел более пассивную форму. Увеличение нахождения в домашних условиях привело к изменениям и в образе жизни в целом, что касается питания и сна [4].

Формирование культуры здорового образа жизни при воздействии на физическую составляющую предполагает увеличение физической активности, в том числе и в домашних условиях, выявление более осознанного подхода к образу жизни, активности, потреблению продуктов питания.

Важно понимать, что развитие ценностно-ориентировочных аспектов здорового образа жизни возможно лишь при одновременном развитии всех трех составляющих здоровья. Только при гармоничном поддержании каждой из сфер благополучия становится возможным укрепление культуры здорового образа жизни [7, с. 59]. Имея четкое понимание о составляющих культуры здорового образа жизни, стоит учитывать, что воздействие на общество происходит несколькими способами.

Аспекты здорового образа жизни, как и любые другие направления жизнедеятельности человека, формируются в обществе путем воздействия на сознание человека. Причем источниками такого воздействия могут являться разные вариации субъектов. Самыми распространенными источниками влияния являются окружение человека и государство. Оба источника обладают своеобразными способами воздействия, что приводит и к разным результатам. Рассмотрим каждый из них более подробно.

Воздействие на сознание человека в условиях ковид со стороны государства характеризуется некими особенностями. В первую очередь такие способы носят запрещающий либо ограничивающий характер. В другом случае государственные методы предоставляются в виде обязательств. Одной из таких мер является вакцинация против коронавируса. Данный метод способствует укреплению иммунитета населения путем воздействия на граждан в виде обязательства. В случае же уклонения от вакцинирования, для гражданина может последовать мера в виде запрета на посещение определенных мест, путешествия и т. д. [5, с. 23].

Еще одной из разновидностей мер воздействия, исходящих от государства, является проведение профилактических бесед, суть которых направлена на формирование ценностей образа жизни в условиях ковид. В большей мере такие беседы освящают необходимость соблюдения социальной дистанции, ношение индивидуальных средств защиты, порядок действий при плохом самочувствии и т. д. Фактически данные мероприятия носят превентивный характер, при не соблюдении правил, которых субъект, может быть, подвергнут наказаниям. Причем наказание за нарушение норм, вызванных коронавирусом, уже выражается в разных формах: от проведения повторных профилактических бесед и до дисциплинарного наказания в виде штрафа или даже увольнения с места работы.

Достоинство методов по формированию здорового образа жизни, исходящих от государства заключается в подходе, который предусматривает правовые последствия в случае несоблюдения предписаний. При этом же в действительности полезным может быть такой подход только в отношении граждан, имеющих развитое



правосознание. Субъекты, отличающиеся пониженной формой правового воспитания, в большинстве случаев предпочитают избегать соблюдения предписанных норм и правил, вызванных ковид, что может свидетельствовать о недостаточном влиянии на сознание человека со стороны государства.

Действительный же успех во влиянии на сознание граждан достигается при воздействии на субъект в лице его окружения. Такое воздействие характеризуется тем, что лицо, окруженное группой лиц, продвигающих нормы и ценности здорового образа жизни, в течение какого-то времени начинает выполнять те же действия или менять свой образ мышлением из-за наличия авторитетного для него мнения. В рамках такого метода можно точно также рассматривать воздействие на сознание человека при помощи средств массовой информации, рекламных баннеров и т. д.

Таким образом, при формировании культуры и ценностей здорового образа жизни в условиях коронавирусной инфекции необходимо учитывать несколько факторов. Во-первых, необходимые компоненты здоровья, уровень взаимосвязи между ними, состояние каждого из составляющих по отдельности. Стоит помнить о том, что каждая составляющих здоровья: социальная, духовная и физическая имеют четкую взаимосвязь друг с другом и способны оказывать влияние друг на друга. При регулярном соблюдении рекомендаций, направленных на развитие данных сфер благополучия, становится возможным создать некую основу ценностей здорового образа жизни при коронавирусе. В свою очередь наличие таких ценностных ориентиров влияет на переносимость коронавирусной инфекции человеком.

Во-вторых, для наилучшего формирования культуры здорового образа жизни необходимо воздействие на сознание субъекта, со стороны разных источников. Делая нормы здорового образа жизни регулярными, общество начинает воспринимать такой подход верным и необходимым.

### Литература

1. Белоцерковская Ю. Г., Романовских А. Г., Смирнов И. П. COVID-19: Респираторная инфекция, вызванная новым коронавирусом: новые данные об эпидемиологии, клиническом течении, ведении пациентов // *Consilium Medicum*. 2020. № 3. С. 12-20.
2. Больной с COVID-19 на фоне недавней трансплантации сердца / В. И. Вечорко [и др.] // *Российский кардиологический журнал*. 2020. № 5. С. 89-94.
3. Ведение детей с заболеванием, вызванным новой коронавирусной инфекцией (SARS-COV-2) / Ю. С. Александрович [и др.] // *Педиатрическая фармакология*. 2020. № 2. С. 103-118.
4. Главный иммунолог Минздрава России: ослабленный иммунитет – главный риск для здоровья и жизни при коронавирусе // *Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации*. URL: <https://minzdrav.gov.ru/news/2020/10/17/15208-glavnyu-immunolog-minzdrava-rossii-oslablennyy-immunitet-glavnyy-risk-dlya-zdorovya-i-zhizni-pri-koronaviruse> (дата обращения: 18.09.2021).
5. Значение инструментальных методов в диагностике пневмонии при коронавирусной инфекции / Войтенков В. Б. [и др.] // *Consilium Medicum*. Педиатрия. 2020. № 1. С. 20-25.
6. COVID-19 – новая глобальная угроза человечеству / Н. Ю. Пшеничная [и др.] // *Эпидемиология и инфекционные болезни*. 2020. № 1. С. 6-13.

7. Коронавирусы: биология, эпидемиология, пути профилактики / А. Р. Бабаян [и др.] // *Российский педиатрический журнал*. 2020. № 1. С. 57-61.

### References

1. Belotserkovskaya Yu. G., Romanovskikh A. G., Smirnov I. P. COVID-19: Respiratornaya infektsiya, vyzvannaya novym koronavirusom: novye dannye ob epidemiologii, klinicheskom techenie, vedenii patsientov [COVID-19: Respiratory infection caused by a new coronavirus: new data on epidemiology, clinical course, management of patients]. *Consilium Medicum*, 2020, no 3, pp. 12-20.

2. Vechorko V. I. [et al.] Bol'noy s COVID-19 na fone nedavney transplantatsii serdtsa [A patient with COVID-19 against the background of a recent heart transplant]. *Rossiyskiy kardiologicheskiy zhurnal - Russian Journal of Cardiology*, 2020, no 5, pp. 89-94.

3. Alexandrovich Yu. S. [et al.] Vedenie detey s zabolevaniem, vyzvannym novoy koronavirusnoy infektsiey (SARS-COV-2) [Management of children with a disease caused by a new coronavirus infection (SARS-COV-2)]. *Pediatricheskaya farmakologiya - Pediatric pharmacology*, 2020, no 2, pp. 103-118.

4. Glavnyy immunolog Minzdrava Rossii: oslablennyy immunitet – glavnyy risk dlya zdorov'ya i zhizni pri koronavirusе [Chief immunologist of the Ministry of Health of Russia: weakened immunity is the main risk to health and life with coronavirus]. *Ofitsial'nyy sayt Ministerstva zdravookhraneniya Rossiyskoy Federatsii [Official website of the Ministry of Health of the Russian Federation]*. Available at: <https://minzdrav.gov.ru/news/2020/10/17/15208-glavnyy-immunolog-minzdrava-rossii-oslablennyy-immunitet-glavnyy-risk-dlya-zdorovya-i-zhizni-pri-koronaviruse> (accessed: 09.18.2021).

5. Voitenkov V. B. [et al.] Znachenie instrumental'nykh metodov v diagnostike pnevmonii pri koronavirusnoy infektsii [The value of instrumental methods in the diagnosis of pneumonia in coronavirus infection]. *Consilium Medicum. Pediatrics*, 2020, no 1, pp. 20-25.

6. Pshenichnaya N. Y. [et al.] COVID-19 – novaya global'naya ugroza chelovechestvu [COVID-19 – a new global threat to humanity]. *Epidemiologiya i infektsionnye bolezni - Epidemiology and infectious disease*, 2020, no 1, pp. 6-13.

7. Babayan A. R. [et al.] Koronavirussy: biologiya, epidemiologiya, puti profilaktiki [Coronaviruses: biology, epidemiology, ways of prevention]. *Rossiyskiy pediatricheskii zhurnal - Russian Pediatric Journal*, 2020, no 1, pp. 57-61.

УДК 796.819

**ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ****FORMATION OF A STEADY INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AMONG CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA****Губанов Эдуард Владимирович**

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

**Gubanov Eduard Vladimirovich**

lecturer

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

**Аннотация.** Цель работы заключается в рассмотрении особенностей формирования устойчивого интереса к занятиям физической подготовкой у курсантов образовательных организаций МВД России. На основании устоявшихся показателей предыдущих периодов, проведен анализ современной ситуации, делая ряд рекомендаций. Классические представления о физической подготовке, рассчитанные на усредненных возможностях курсантов, способствуют улучшению их показателей, которые все же рассматриваются исследователями на фоне общего снижения в заинтересованности в спорте среди молодежи, как в нашей стране, так и за рубежом. Ряд современных исследователей (И. Н. Подрезов, Е. А. Морозова, В. В. Миронов, И. А. Колпакова, Е. В. Кувалдина и др.), поднимающих эту тематику, видят снижение уровня здоровья, вовлеченности и заинтересованности подростков, ввиду неэффективности устоявшихся представлений, оторванных от субъективной психофизической, интеллектуальной и духовных сфер. Поэтому использование новых и инновационных методов в процессе общей физической подготовки, будет благоприятно для эффективной реализации поставленных государством задач в будущей профессиональной деятельности.

**Abstract.** The purpose of the work is to consider the features of the formation of a stable interest in physical training among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Based on the established indicators of previous periods, an analysis of the current situation was carried out, making a number of recommendations. Classical ideas about physical fitness, calculated on the average capabilities of cadets, contribute to the improvement of their indicators, which are still considered by researchers against the background of a general decline in interest in sports among young people, both in our country and abroad. A number of modern researchers (I.N. Podrezov, E.A. Morozova, V.V. Mironov, I.A. Kolpakova, E.V. Kuvaldina, etc.), who raise this topic, see a decrease in the level of health, involvement and interest of adolescents, due to the inefficiency of established ideas, divorced from the subjective psychophysical, intellectual and spiritual spheres. Therefore, the use of new and innovative methods in

**Ключевые слова:** физическая подготовка, курсанты, образовательные организации системы МВД России.

**Keywords:** physical training, cadets, educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

«Физическая подготовка», как дисциплина, относится к базовому циклу учебного процесса в системе образовательных организаций МВД России, актуальность которой подкрепляется постоянными повышающимися требованиями, определяемыми но-выми реалиями жизни XXI века.

Физическая подготовка для системы органов МВД России играет важную роль, что имеет прямое правовое закрепление в нормативных правовых актах разного уровня. Так, статья 15 Конституции РФ признает права и свободы человека высшей ценностью, возлагая на государство и его органы соблюдать и защищать их. основополагающие Федеральные законы «О полиции» и «О службе в органах внутренних дел РФ и внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ» закрепляют нормы, обязывающие ведомственных сотрудников проходить специальную подготовку и периодическую проверку на соответствие требованиям по уровню физической подготовки. На основании анализа отмеченных документов мы видим, что качественная составляющая физической подготовки личного состава органов МВД России является ключевой тематикой, требующей постоянного внимания со стороны и практиков, и теоретиков различных областей, а также формированию основательного подхода уже на первоначальных стадиях отбора лиц и их профессионального обучения [1].

Итак, на основании Приказа Министерства внутренних дел (далее – МВД) России «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ», мы можем уточнить правовые основы понятия «физическая подготовка», ее цель, задачи, содержание и виды. Как учебная дисциплина, она должна способствовать развитию физических и психологических качеств, необходимых для профессиональной деятельности, в контексте решения поставленных задач и применения физической силы. Систематическая физическая подготовка курсантов, учитывающая специфику служебной деятельности и направленная на достижение больших результатов, нуждается в научном и методологическом руководстве, основанном на упорядоченном методе планирования при использовании современных достижений различных видов спорта.

Физическая подготовка курсантов должна способствовать повышению их показателей, при общем рационализирующем подходе к поддержанию и восстановлению их общего самочувствия. Постепенное совершенствование тела, основанное на выполнении физических упражнений, должно подкрепляться дополнительными знаниями о правильности физической подготовки и культуре ее применения. Отсутствие должного уровня подготовки курсанта, делает недоступным решение множества служебных задач, что снижает профессиональные показатели подготовки уже на начальном этапе [2, 3].

На уровне руководства страны ежегодно поднимаются проблемы молодежи, которые необходимо решать, вовлекая их в спорт или иную творческую деятель-

ность. При финансовой поддержке государства, строятся новые спортивные площадки, корты, ремонтируются и возводятся новые спортивные залы, закупается профессиональное оборудование для наиболее качественного результата. Но заинтересованность молодежи при этом набирает далеко не массовые обороты.

На уровне образовательных организаций МВД России с первых дней прививаются слушателям, на уровне автоматизма, постоянные физические упражнения, способствующие росту физических показателей, такие, например, как утренняя зарядка. В строгом соответствии с учебными и воспитательными планами осуществляется физическая подготовка курсантов на лекционных или практических занятиях, общеинститутских и межвузовских физкультурно-спортивных мероприятиях, посредством сдачи нормативов или соревнований. Кроме обязательных мероприятий образовательного процесса преподавателями организуются в свободное время и дополнительные занятия отдельным заинтересованным курсантам. Для более углубленного занятия тем или иным видом спорта проводятся конкурсы и отборы, для дальнейшего участия курсантов в спортивной жизни вуза, на более высоких по статусу соревновательных мероприятиях [5].

Теоретически физическая подготовка имеет деление на общую и служебно-прикладную. Общий уровень способствует развитию всех физических качеств слушателей, связанных с темпом перемещения, выносливостью, силовыми упражнениями. Служебно-прикладной уровень направлен на формирование отдельных боевых приемов и навыков, связанных с такими психологическими качествами, как решительность, инициатива, находчивость [6]. В любом случае каждый из уровней подготовки играет свою важную роль в процессе формирования профессиональных качеств и для обеспечения личной безопасности сотрудников.

Для того, чтобы не упустить личный интерес курсанта для занятий физической подготовкой необходимо понимать его общую занятость и физические возможности для дальнейшего роста. В рамках данной группы проблем необходимо использовать педагогический контроль и усовершенствованные организационно-психологические методики, и подходы для установления величины тренировочных нагрузок, как для отдельных курсов, групп, так и для отдельных лиц [4].

В рамках формирования устойчивого интереса к занятиям физической подготовкой необходимо мониторить и вовремя внедрять современные достижения спортивных наук в практический уровень занятий. Новые методологические разработки по отдельным видам спорта, основанные на обновленных квалификационных требованиях, могут применяться в процессе обучения и способствовать дальнейшему росту показателей. Своеобразная «спортизация» процесса занятий по физической подготовке в значительной степени способствует повышению интереса и мотивации дальнейшего процесса.

Понятно, что уровень подготовленности отдельно взятых курсантов в группе может не соответствовать усредненным показателям. Если заранее выявить эти различия, то можно оптимально подобрать сложность упражнений и общую величину их нагрузки. Проблема заключается в том, что единой методики выявления уровня физической подготовки нет. Преподаватели и тренеры в большинстве случаев, основываясь на своем опыте и интуиции, определяют направленность образователь-

ного процесса, не используя доказанные биологические закономерности, лежащие в основе общей теории физического воспитания. В итоге, применение новых методик подготовки, основанных на выявлении степени развитости и применении соответствующего режима выполнения физических упражнений, будет способствовать улучшению ослабленных показателей и поддержанию общей положительной динамики.

Таким образом, активное рассмотрение тематики методологии физической подготовки у курсантов образовательных организаций МВД России, доказывает необходимость ее совершенствования для более качественной подготовленности, как группы в целом, так и отдельно взятых лиц. Достойная физическая подготовка в значительной степени способствует физическому совершенствованию курсантов. В рамках формирования устойчивого интереса к занятиям физической подготовкой у курсантов образовательных организаций МВД России, необходимо использовать новые спортивные достижения, основанные на грамотной методике применения и исполнения отдельных видов занятий и нагрузок.

### Литература

1. Галимова А. Г., Лебедева К. В. Физическое воспитание курсантов и слушателей образовательных организаций учреждений МВД России // Научный журнал Дискурс. 2019. № 6. С. 7-14.
2. Ким В. О. Физическое воспитание курсантов и слушателей системы МВД РФ // Евразийский юридический журнал. 2018. № 12. С. 350–351.
3. Коршаков С. П., Калинин В. С. К вопросу о воспитании прикладных психологических и физических качеств курсантов ведомственных образовательных организаций // Актуальные проблемы назначения и исполнения уголовных наказаний. 2015. № 2 (54). С. 111-114.
4. Кувалдина Е. В. Дифференцированная методика физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России: автореф. дис. ... канд.пед. наук. СПб., 2021. 21 с.
5. Лавриенкова Д. И., Некрасов А. Д. Структура и основные направления системы физического воспитания курсантов // Физическое воспитание студентов. 2016. № 5. С. 39-49.
6. Моськин С. А. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. №1 (24). С. 28-34.

### References

1. Galimova A. G., Lebedeva K. V. Fizicheskoe vospitanie kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy uchrezhdeniy MVD Rossii [Physical training of cadets and students of educational institutions of the MIA of Russia] // Diskurs – Discourse, 2019, no. 6, pp. 7-14.
2. Kim V. O. Fizicheskoe vospitanie kursantov i slushateley sistemy MVD RF [Physical training of cadets and students of the interior Ministry of the Russian Federation]. Evraziyskiy yuridicheskiy zhurnal - Eurasian law journal, 2018, no. 12, pp. 350-351.
3. Korshakov S. P., Kalinin, S. V. K voprosu o vospitanii prikladnykh psikhologicheskikh i fizicheskikh kachestv kursantov vedomstvennykh obrazovatel'nykh organizatsiy [To the question about the education applied psychological and physical qualities of students departmental

*educational associations]. Aktual'nye problemy naznacheniya i ispolneniya ugovolnykh nakazaniy - Actual problems of purpose and execution of criminal penalties, 2015, no. 2 (54), pp. 111-114.*

4. *Kuvaldina E. V. Differentsirovannaya metodika fizicheskoy podgotovki kursan-tov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii. Aftoref. dis. kand.ped. nauk [Differentiated methods of physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Aftoref. diss. cand. ped. sci.]. St. Petersburg, 2021, 21 p. (In Russia).*

5. *Lavrenkova D. I., Nekrasov A. D. Struktura i osnovnye napravleniya sistemy fizicheskogo vospitaniya kursantov [The Structure and main directions of the system of physical training of cadets of the]. Fizicheskoe vospitanie studentov - Physical education of students, 2016, no. 5, pp. 39–49.*

6. *Mos'kin S. A. Rol' fizicheskoy podgotovki v obrazovatel'nykh organizatsiyakh Ministerstva vnutrennikh del Rossii [The Role of physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of the individual, 2021, no. 1 (24), pp. 28-34.*

## РАЗВИТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ

## DEVELOPMENT OF TRACK AND FIELD ATHLETICS IN RUSSIA

**Носов Станислав Андреевич**

преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт МВД России

аспирант

Воронеж, Россия

**Nosov Stanislav Andreevich**

lecturer, department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

**Аннотация.** В данной статье рассматривается историческое зарождение в России одного из самых массовых в мировом масштабе видов спорта, как «Легкая атлетика». Легкая атлетика, является олимпийским видом спорта, которая включает себя 5 аккредитованных дисциплин. Происходит непосредственный разбор этапов становления и развития легкой атлетики в России. Особое внимание уделяется о факторах ее развития, выдающихся личностях в спорте, которые сделали существенный вклад в популяризации данного вида спорта в России. Так же уделяется большое внимание включения легкой атлетики во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», где больше половины нормативов связаны с данным видом спорта. А также делаются выводы о значительной роли легкой атлетики, как олимпийское движение в Российской Федерации.

**Abstract.** This article examines the historical origin in Russia of one of the most popular sports on a global scale, as "Athletics". Athletics is an Olympic sport that includes 5 accredited disciplines. There is a direct analysis of the stages of the formation and development of athletics in Russia. Special attention is paid to the factors of its development, outstanding personalities in sports who have made a significant contribution to the popularization of this sport in Russia. Much attention is also paid to the inclusion of athletics in the All-Russian physical Culture and Sports complex "Ready for Work and Defense", where more than half of the standards are related to this sport. Conclusions are also drawn about the significant role of athletics as the Olympic movement in the Russian Federation.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, первый чемпионат России, ГТО, 1980, олимпийские игры.

**Keywords:** track and field athletics, first Russian Championship, TRP, 1980 Olympic Games.

Как известно, легкая атлетика зародилась еще в Древней Греции, в которой и состоялись первые Олимпийские игры (776 г. до н. э.). Основной программой игр являлся бег, подразделяющийся на несколько стадий и за победу в котором чемпионам оказывали большие почести и награды [1].

Но каковы истоки легкой атлетики в нашем государстве? Как происходило ее становление? Кто является наиболее ярким представителем легкой атлетики?



И каково ее положение в настоящее время? Именно эти вопросы мы раскроем и разберем в содержании данной статьи.

Что из себя представляет легкая атлетика в целом? Ею является особый комплекс различных видов спорта, который состоит из бега, ходьбы, прыжки, метания и, не стоит забывать, про объединяющие дисциплины, такие как: кроссы, пробеги, технические виды и беговые виды, спортивная ходьба.

Занятия легкоатлетическими видами спорта полезны в любом возрасте. Регулярные, на постоянной основе занятия легкой атлетикой в студенческой среде несут в себе положительное влияние на жизнедеятельность всего организма и его работоспособность. Слепнева С. В., Колесника Н. И., Овчинникова Е. И. пишут о положительной динамике в улучшении физического состояния детей с ограниченными возможностями. В своих исследованиях Медведев И. Н., Завалишина С. Ю., Мальцева Т. С. пишут, что при систематических занятиях легкой атлетикой у лиц первого зрелого возраста с артериальной гипертонией 1 степени без применения медикаментозного лечения нормализуется артериальное давление, а дальнейшие занятия закрепляют результат. Также при борьбе с ожирением 1 степени при помощи систематических занятий легкой атлетикой нормализуется масса тела занимающихся.

Так как легкая атлетика — один из древнейших видов спорта, то можно сказать, что виды легкой атлетики появились с рождением человека. Началом развития легкой атлетики в России принято считать организацию «Кружок любителей спорта», созданный в 1888 г. в местечке Тярлево под Петербургом. Организаторы сначала стали культивировать бег, а затем и другие виды легкой атлетики, а через год были проведены официальные соревнования по бегу. Именно члены данного кружка первыми начали систематически заниматься бегом, прыжками, а в последующем развивали основы метания и первыми выработали правила соревнований. Кружок имел успех, стал центром развития атлетики в России, и в 90-х годах 19 века его программа дополняется прыжками в длину с разбега, толкание ядра, прыжки в высоту, метание диска и т.д. Но, разбирая исторические данные, можно сказать, что в России XIX века отсутствовали условия для развития легкой атлетики. Это объяснялось тем, что царское правительство не имело такой цели, как продвижение и развитие у населения интереса к физической культуре и спорту [2].

Первый чемпионат России по легкой атлетике проводится в 1908 году. Именно он стал стимулом для создания и развития новых спортивных кружков, которые стали образовываться по всей России.

Ключевым моментом в пересмотре политики нашего правительства относительно спорта, явилась, проводимая в 1912 г. в Стокгольме пятая Олимпиада, где русские спортсмены показали наименьшие результаты. Именно она показала, настолько отстала Россия от остальных государств в спорте. После показательной Олимпиады в Стокгольме принимается важное решение о ежегодном проведении всероссийских Олимпиад. Первая из них состоялась в Киеве в 1913 г., вторая - в следующем году в Риге. В этих соревнованиях принимали участие представители русских городов. Несмотря на примитивную технику и плохие условия для проведения соревнований, некоторые русские спортсмены показывали высокие по тому вре-

мени результаты. Первым героем легкой атлетики на Всероссийской олимпиаде 1914 г. становится молодой спортсмен, бегун из Москвы Василий Архипов, который показал для того времени выдающийся результат – 100м за 10.8 сек.

Второй этап в развитии и становлении легкой атлетики России берет свое начало в послереволюционное время, которое открыло широкие возможности для развития спорта в нашей стране. В то непростое время при школах и образовательных учреждениях создавались спортивные секции и кружки, проводились праздники физической культуры. Государство ставило своей целью создать сильное и спортивное население, способное достичь и преумножить многие рекорды, примером этому может послужить включение элементов легкой атлетики в программу допризывной подготовки молодежи.

Одним из наиболее главных стимулов для развития легкой атлетики явилось регистрация этих самых рекордов и достижений. Также немаловажное значение имела Всесоюзная спартакиада 1928 г., на которой принимали участие легкоатлеты со всех областей и республик страны и которая подвела итоги десятилетнего развития спорта в молодой Советской стране. Новые рекорды для своего молодого государства открыли такие личности, как спринтер Т. Корниенко, метатель копья А. Решетников, стайер А. Максун, била рекорды советская легкоатлетка М. Шамова [3].

Без преувеличения стоит отметить, что именно в это послереволюционное время были заложены основы во всех видах легкой атлетики.

Для столь яркого и сильно развивающегося интереса и стимула в продвижении спорта для Российского государства сыграли такие факторы, как создание необходимых условий для развития спорта, разработка методических основ легкой атлетики и физической культуры, создание общеобразовательных спортивных учреждений и организаций в стране.

30-е годы 20 века было временем массового развития легкоатлетического спорта, проведения многочисленных соревнований, активного развития российской атлетики на мировой арене, и наши спортсмены показывали выдающиеся результаты, которые не уступали места лучшим мировым достижениями. Высших достижений добились спринтеры во главе П. Головкиным, Г. Пужным, Р. Люлько и т. д. Среди женщин отмечаются такие рекордсменки, как Н. Думбадзе, показав в 1939 г. результат 19,11 м в метании диска, превысила официальный мировой рекорд.

В 1931 г. вводится Всесоюзный комплекс ГТО, который в большей степени делал уклад на легкую атлетику. При проведении различных конференций и симпозиумов создается и разрабатывается методика спортивных тренировок, способствующая улучшению результатов легкоатлетов.

Во времена Великой Отечественной войны легкая атлетика не остановило свое развитие. Соревнования проводились в рядах Советской Армии и даже в блокадном Петербурге именитые легкоатлеты выступали и продолжали устанавливать новые рекорды.

В послевоенные годы основу спортивной политики страны составляла политика совершенствования советской системы физического воспитания, ее организационных, методических и научных основ. Это проявлялось в проведении учебно-мето-

дических сборов по различным видам спорта, в особенности по легкой атлетике. Проводимые меры, имели своей целью заложение фундамента для массового развития легкоатлетического спорта, роста мастерства лучших его представителей.

Шагом вперед в развитии легкой атлетики стала II Спартакиада СССР 1959 г.

Уже в 1960 г. на Олимпиаде в Риме советские спортсмены приносят стране медали олимпийского уровня. На этих играх проявили себя такие личности как Вера Крепкина (прыжок в длину), Петр Болотников (10000 м) и многие другие.

На протяжении многих десятилетий главным соперником советского государства являлись спортсмены из Соединенных Штатов Америки. В 1958 году состоялся легендарный матч «гигантов», в котором победу одержали советские спортсмены со счетом 172:170 [4].

60-е годы и начало 70-х годов считаются временем нового подъема физической культуры и спорта в нашей стране, в том числе и легкой атлетики.

Но заметим, что не всегда советские спортсмены приносили мировые рекорды в копилку государства. При проведении анализа неудачного участия советской легкоатлетической команды в Олимпийских играх 1964 г., было заключением следующие причины:

- 1) недостаточный приток молодежи в сборную команду;
- 2) снижение темпов роста спортивного мастерства.

В дальнейшем, советскими тренерами было уделено большое количество времени на улучшение общей физической подготовленности легкоатлетов, улучшение методов тренировки, что проявлялось в разработке новых методических основ, комплексов и т. д.

Данные цели и задачи были решены частично. Это подтверждается серией неудач, преследовавших советских легкоатлетов в меж олимпийский период. Так, в 1969 г. в Афинах и в 1971 г. в Хельсинки на первенстве Европы они вынуждены были уступить первое место спортсменам ГДР.

Но, к началу 70-х годов задачи советского правительства были осуществлены, что проявилось в переломе в развитии легкоатлетического спорта. Успехов на международных соревнованиях добилась группа молодых талантливых спортсменов. Среди них бегуны В. Борзов и Е. Аржанов, метательница диска Ф. Мельник, прыгуны в высоту К. Шапка, Ю. Тармак.

В 1972 году в Мюнхене среди героев Игр XX Олимпиады стоит отметить гимнасток Ольгу Корбут и Людмилу Турищеву, спринтера Валерия Борзова и т. д. Именно эти игры были отмечены многими высокими результатами: 82 олимпийских рекорда, из них мировых - 34 [5].

Значительную роль в популяризации и развитии легкой атлетики в СССР сыграла Олимпиада 1980 г. Большой грандиозный праздник спорта охватил тогда весь Союз. Пропаганда спорта и физической культуры благоприятно повлияла на всю страну.

С 1996 Россия выступает самостоятельной командой, показывая рекорды на мировой арене, выступая серьезным конкурентом для многочисленных стран, участвующих на международных соревнованиях и олимпиадах.

За весь период своего развития в России легкая атлетика заняла значительное место среди других видов спорта, а отечественные спортсмены добились значительных успехов. В обширной летописи легкоатлетического спорта много имен, с которыми связаны громкие победы и выдающиеся рекордные достижения. Чемпионы и рекордсмены прошлого, покоряя время и пространство, прокладывали дорогу для своих последователей, намечали ориентиры для дальнейшего продвижения по пути физического совершенствования — одного из слагаемых общего прогресса человечества.

С января 1997 г. на каждого легкоатлета, попадающего в число двадцати лучших в мире, заведена специальная удостоверительная карточка, в которую заносится вся информация о прохождении атлетом внесоревновательного допинг-контроля. Карточка получила название «Элитный клуб атлетов ИААФ». Обладание этим документом открывает путь к получению денежных премий на чемпионатах. В карточке атлет расписывается также под обязательством: «Будучи одним из лучших атлетов в мире, я согласен поддерживать руководящий орган мировой легкой атлетики - Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ) в его усилиях по утверждению чистой и честной легкой атлетики. В качестве своего вклада в эту благородную борьбу обязуюсь руководствоваться правилами и законами ИААФ». Таким образом, легкая атлетика окончательно рассталась с последними признаками любительства после того, как трем призерам чемпионата мира 1997 г. было выплачено 50. 20 и 10 тысяч долларов и 50 тысяч за мировой рекорд. А.И.

В Сибири уделяется значительное внимание развитию спорта, в том числе и легкой атлетике. Например, На территории Красноярского края в настоящее время действует более 5000 различных спортивных сооружений, в Красноярском крае постоянно проводятся различные российские и международные спортивные мероприятия.

В Красноярском крае уделяется огромное внимание и профессиональному спорту, многие спортсмены, живущие в Красноярском крае, являются участниками и призерами разнообразных международных соревнований. Несмотря на скромное финансирование спорта в Красноярском крае, руководство региона выразило желание провести один или несколько матчей чемпионата мира по легкой атлетике. Однако, данная идея не будет реализована, так как в Красноярске нет необходимого стадиона для проведения матчей подобного уровня, также город находится на значительном удалении от других крупнейших спортивных арен России.

Томск также знаменит в спортивном мире как один из центров развития легкой атлетики. Многие спортсмены из Томска добились больших успехов в данном виде спорта. Например, Александр Сигаловский – чемпион Европы среди молодежи 2007 года в эстафете 4x400. В 2010-ом этот спортсмен запомнился выступлением на мемориале братьев Знаменских, где показал неплохой результат – 46,73. Личный рекорд атлета на этой дистанции - 46,48. Тренирует спортсмена Анатолий Краус. Известен также Морозов Александр - мастер спорта международного класса, в составе сборной команды СССР на Олимпийских играх в Мехико (1968 г.) на дистанции 3000 м с препятствием был четвертым, а на чемпионате Европы в этом же году был

вторым. Еще один знаменитый спортсмен - Александр Старченко - мастер спорта международного класса, обладатель лучшего в мире результата в спортивной ходьбе на 20 км, который был показан в 1981 году.

В г. Иркутске также много известных спортсменов легкоатлетов. Например, Владимир Краснов - спортсмен из Иркутской области, представлявший Россию в Барселоне. 2010-ый год получился для Владимира очень удачным, стоит вспомнить только о золоте Европы в эстафете.

Известны также Елена Задорожная и ее "землячка" Марина Ковалева, бегунья на длинные дистанции. В 2004 Елена становится 4-ой на Олимпиаде в Афинах на дистанции 5000 метров. В 2005 на чемпионате Мира она занимает 5-ую строчку на 3000 м/п. 2010-ый запомнился выступлением Елены на зимнем чемпионате страны, где она выиграла "тройку".

Спортивной легендой Иркутска является Надежда Чижова - толкательница ядра, выдающаяся спортсменка в ее послужном списке множество наград всевозможных стартов: Чемпионка Олимпийских Игр 1972, чемпионка Европы 1966, 1969, 1971, 1974, ЧЕ в закрытых помещениях 1970, 1971, 1972, серебряный призер Олимпийских игр 1976, бронзовый призер Олимпийских игр 1968. Установила 8 мировых рекордов. Первая спортсменка, пославшая ядро за 20-метровую отметку. Награждена почетным знаком "За заслуги в развитии физической культуры и спорта" Больших успехов добился и легендарный Ивакин Георгий - участник Олимпиады 1952, проходивших в Хельсинки, в беге на 800 метров, неоднократный чемпион страны и призер первенств Советского Союза, мастер спорта международного класса, семикратный чемпион СССР, десятикратный рекордсмен СССР.

Таким образом, отметим, что легкая атлетика является наиболее массовым видом спорта и самым распространенным в мире. Несмотря на то, что условия для развития легкой атлетики в России были чрезвычайно неблагоприятны и царское правительство не было заинтересовано в развитии среди народа физической культуры и спорта, легкая атлетика все же развивалась не только в столице, но и в различных регионах России, формируясь и набирая обороты в своем распространении и становлении в нашем государстве на протяжении длительного времени.

### Литература

1. Аксельрод С. Л., Хоменков Л. С. *Легкая атлетика в цифрах и фактах. Москва : Физкультура и спорт, 1965. 295 с.*
2. Догерти К.Д., *Современная легкая атлетика. История, внедрение, техника, тактика и тренировка. Москва : Физкультура и спорт, 1958. 461 с.*
3. Короткова Е. В., Кафтanova Н. В. *Легкая атлетика: этапы развития // Царскосельские чтения : материалы международной научной конференции «XX Юбилейные царскосельские чтения». Санкт-Петербург : Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, 2016. С. 299-302.*
4. Жаров А. А. *История становления легкой атлетики // Царскосельские чтения : материалы международной научной конференции «XIX Царскосельские чтения» Санкт-Петербург : Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, 2015. С. 212-215.*

5. Воронина В. Т. О развитии легкой атлетики в России // Карельский научный журнал, 2017. Т 6. № 4. С. 345-348.

### References

1. Аксельрод С. Л., Хоменков Л. С. Легкая атлетика в цифрах и фактах. Москва : Физкультура и спорт, 1965. 295 с.
2. Догерти К.Д., Современная легкая атлетика. История, внедрение, техника, тактика и тренировка. Москва : «Физкультура и спорт», 1958. 461 с.
3. Короткова Е. В., Кафтanova Н. В. Легкая атлетика: этапы развития // Царскосельские чтения : материалы международной научной конференции «XX Юбилейные царскосельские чтения». Санкт-Петербург : Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, 2016. С. 299-302.
4. Жаров А.А. История становления легкой атлетики // Царскосельские чтения : материалы международной научной конференции «XIX Царскосельские чтения» Санкт-Петербург : Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, 2015. С. 212-215.
5. Воронина В. Т. О развитии легкой атлетики в России // Карельский научный журнал, 2017. Т 6. № 4. С. 345-348.

1. Aksel'rod S. L., Khomenkov L. S. Legkaya atletika v tsifrakh i faktakh [Athletics in figures and facts. Moscow, Physical Culture and Sport Publ., 1965, 295 p.
2. Dogerti K.D., Sovremennaya legkaya atletika. Istoriya, vnedrenie, tekhnika, taktika i trenirovka [Modern athletics. History, implementation, technique, tactics and training]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1958, 461 p.
3. Korotkova E. V., Kaftanova N. V. [Athletics: stages of development]. Tsarskosel'skie chteniya : materialy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii «XX Yubileynye tsarskosel'skie chteniya» [Tsarskoye Selo readings : materials of the international scientific conference "XX Anniversary Tsarskoye Selo readings"]. St. Petersburg, Leningrad state University named after A. S. Pushkin Publ., 2016, pp. 299-302. (In Russia).
4. Zharov A. A. [History of the formation of athletics]. Tsarskosel'skie chteniya : materialy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii «XIX Tsarskosel'skie chteniya» [Tsarskoye Selo reading : materials of the international scientific conference "XIX Tsarskoye Selo read"]. St. Petersburg, Leningrad state University named after A. S. Pushkin Publ., 2015, pp. 212-215. (In Russia).
5. Voronina V. T. O razvitii legkoy atletiki v Rossii [On the development of athletics in Russia]. Karel'skiy nauchnyy zhurnal - Karelian scientific journal, 2017, vol. 6, no. 4, pp. 345-348.

**РОЛЬ РУКОВОДИТЕЛЯ ТЫЛОВОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ  
В ПОДГОТОВКЕ УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  
ПО ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ  
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**THE ROLE OF THE HEAD OF THE REAR UNIT  
IN THE PREPARATION OF THE EDUCATIONAL AND MATERIAL BASE  
FOR CONDUCTING CLASSES ON FIRE AND PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS**

**Морозов Виктор Владимирович**

*слушатель*

*кафедра организации огневой и физической подготовки*

*Академии управления МВД России*

*г. Москва, Россия*

**Morozov Victor Vladimirovich**

*listener*

*department of fire and physical training organization*

*Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

*Moscow, Russia*

**Аннотация.** В статье автор раскрывает основные задачи руководителя тылового подразделения территориального органа МВД России в развитии учебно-материальной базы для проведения занятий по физической и огневой подготовке. Подробно описаны основные мероприятия, осуществляемые подразделениями снабжения, по обеспечению нужд подразделений по подготовке и обучению сотрудников ОВД.

**Abstract.** In the article, the author reveals the main tasks of the head of the rear division of the territorial body of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the development of the educational and material base for conducting physical and fire training classes. The main activities carried out by the supply units to meet the needs of the units for the training and training of ATS employees are described in detail.

**Ключевые слова:** тыловое подразделение, учебно-материальная база, огневая подготовка, физическая подготовка, сотрудники ОВД, тыловое подразделение.

**Keywords:** rear unit, training and material base, fire training, physical training, police officers, rear unit.

**Введение (постановка проблемы).** Тыловое обеспечение является важной частью всестороннего обеспечения соединений, частей и подразделений органов внутренних дел (далее – ОВД) необходимыми средствами по реализации служебных задач в мирное время, в случае боевых действий, или экстремальных ситуаций.

Роль тыловиков ОВД состоит в оснащении подразделений специальной техникой, средствами активной обороны, оружием, материальными ценностями и современными тренажерами в необходимых количествах, обеспечивающих надежную защиту жизненно важных интересов личности, общества и государства в условиях напряженности, и своевременной и эффективной подготовки в мирное время.

### **Основное положение материала.**

В условиях нестабильной политической обстановки в мире, на первый план выходят задачи государства, связанные с поддержанием порядка как внутри страны, так и на ее рубежах. В связи с данными обстоятельствами важность приобретает не только подготовка к отпору противника Вооруженных Сил РФ, но и сотрудников ОВД РФ. Для максимально эффективного решения данной задачи важно обеспечивать данные подразделения всем необходимым для проведения подготовки, занятий или учений.

Поскольку огневая и физическая подготовка – один из важнейших этапов подготовки сотрудников к действиям в чрезвычайных ситуациях, связанных с риском для жизни, то немаловажную роль в их подготовке играет материальное оснащение специальных площадок для проведения тренировок, не только современными видами оружия (пистолеты, гранаты, боевое ручное стрелковое оружие; ручной противотанковый гранатомет; подствольный гранатомет, пистолет Макарова, автомат Калашникова, снайперская винтовка Драгунова.), но и вспомогательными атрибутами (мишенями, учебным оружием, тирами и пр.), а также спортивными тренажерами и соответствующим инвентарем.

Как показывает практика важно не только обучать, но и обеспечивать наглядными пособиями, вспомогательными материалами, оружием и прочими необходимыми составляющими. Сотрудники должны знать боевые возможности и материальную часть вооружения и боеприпасов, основы и правила стрельбы, а также иметь возможность заниматься физической культурой, с использованием различных вспомогательных средств [1].

Поскольку теоретическое владение знаниями, без практической реализации, не гарантирует того, что в условиях чрезвычайных обстоятельств, сотрудник сможет ими воспользоваться, поэтому одной из главных задач руководителя тылового подразделения является контроль наличия полностью укомплектованных и подготовленных подразделений, которые в максимально короткие сроки смогут не только выдвинуться для выполнения боевых и стратегических задач, направленных на защиту граждан и интересов страны, но и обеспечить при подготовке сотрудников всем необходимым для проведения занятий.

В зависимости от задач, которые ставятся перед сотрудниками ОВД, с ними проводятся стрельбы с использованием средств индивидуальной бронезащиты: бронежилета, шлема, иногда - противогаза. Соответственно, всем этим должны быть оснащены тренировочные площадки для проведения занятий по огневой подготовке.

Непосредственно после проведения занятий, необходимо проводить строгий учет, потраченных боеприпасов, вспомогательных средств, и своевременно их пополнять [2].

Можно сказать, что руководитель тылового подразделения должен держать на контроле научное и методическое обеспечение процесса обучения, а также анализировать целесообразность закупки новейших технических средств обучения.

Деятельность тыловых подразделений регламентируется следующими документами:



- Положением о Службе тыла Министерства внутренних дел Российской Федерации;
- Положением о Департаменте по материально-техническому и медицинскому обеспечению МВД РФ.

Ресурсное обеспечение профессиональной подготовки является одним из ключевых компонентов этой организующей деятельности.

Вопросами материального обеспечения огневой и физической подготовки в нашей стране занимается Департамент, который руководит и контролирует закупки материально-технических средств и товаров, необходимых для оснащения подразделений ОВД. В его ведении находятся вопросы строительства новых, или реконструкции и капитального ремонта имеющихся объектов, и сооружений для организации огневой и физической подготовки (стрелковые тирры открытого и закрытого типа, полигоны, спортивные залы).

Департамент утверждает посредством обращения в Правительство РФ нормы обеспечения подразделений ОВД (нормы положенности оружия, боеприпасов для различных категорий сотрудников).

Немаловажным моментом является организация медицинского обеспечения деятельности подразделений ОВД МВД России и систематических обследований физического развития и состояния здоровья сотрудников МВД России, в том числе мероприятий в рамках огневой и физической подготовки, спортивных соревнований.

Посредством изучения потребностей при подготовке и проведению занятий по физической и огневой подготовке тыловые подразделения осуществляют деятельность по обеспечению и равноценному распределению табельного спортивного инвентаря, специальной техники, наглядных пособий, макетов, и прочего имущества.

Материально-техническое обеспечение огневой и физической подготовки в территориальных органах МВД России включает также обеспечение боевым и учебным оружием и боеприпасами, спецсредствами, снаряжением, мишенным оборудованием, тренажерами беспулевой стрельбы (интерактивные лазерные и интерактивные боевые тирры), а также различными спортивными тренажерами, средствами, в том числе матами и спортивными снарядами и прочим.

Руководитель тылового подразделения отвечает за соответствующее содержание и ремонт объектов учебной материальной базы для нужд подразделений ОВД, поддержание в работоспособном состоянии необходимого оборудования (мишенного, спортивного и пр.), физкультурно-спортивной инфраструктуры. Данные аспекты деятельности руководителя указывают на его высокую ответственность и необходимость постоянного изучения новейших средств защиты, с целью обезопасить проходящих подготовку от случайных рикошетов, пулевых ранений и прочего. Все средства защиты должны соответствовать утвержденным ГОСТам: ГОСТ Р 52212-2004 с изм. от 2009 г. (Общие технические требования) и ГОСТ Р 52348-2005 (Правила приемки и методы испытаний) «Тирры стрелковые закрытые. Бронева защита и техническая укрепленность» [3].

Разработка данных ГОСТов – это первый шаг по нормативному регулированию проектирования и строительства закрытых тиров. К тому же необходимо отметить, что во время проведения стрельб, во время выстрела выделяются различные токсичные вещества (пары ртути и свинца, соединения серы, сурьмы, бария, кальция, азота, углерода и других токсичных веществ), которые наносят существенный вред здоровью как сотрудникам, так и работникам тиров. В связи с этим, ставится вопрос о совершенстве систем вентиляции во избежание накопления и усиления концентрации вредных веществ. Также при выстреле в результате образования ударной волны, т. к. называемого акустического воздействия, оказывается негативное влияние на органы слуха всех находящихся в помещении, в связи с этим обязательно наличие специальных средств защиты.

Руководитель тылового подразделения должен иметь четкое представление о комплексе мероприятий, необходимых для обеспечения материально-техническими средствами подразделений ОВД. В первую очередь должен быть проведен анализ износа учебных сооружений, а также составлен перечень необходимых процедур по надлежащему уходу за ними и принятия мер своевременного ремонта и устранения дефектов.

Порядок и нормы обеспечения подразделений территориальных органов МВД России учебным и боевым оружием, учебными и боевыми боеприпасами, спецсредствами определяются Правительством Российской Федерации. Значимой проблемой остается наличие учебной материальной базы для проведения занятий по огневой подготовке. Для полноценной организации огневой подготовки необходимы современные стрелковые тир с соответствующим мишенным оборудованием и аппаратными комплексами. В нашей стране целесообразны тир закрытого типа, для сохранности оборудования и обеспечения комфортных условий в любое время года, поскольку суровые зимы и знойное лето накладывают определенный дискомфорт при проведении огневой подготовки на открытом воздухе [3].

Снабжение органов внутренних дел имуществом, инвентарем и оборудованием, необходимым для занятий в рамках профессиональной подготовки, равно как оружием и боеприпасами для огневой подготовки регулируется соответствующими нормами снабжения (нормами положенности).

Также при строительстве тиров необходимо учитывать нормы противопожарной безопасности, облицовочные материалы не должны быть горючими, и в тоже время отвечать шумоизоляционным и антирикошетным требованиям

Таким образом можно сделать вывод о том, что руководитель тылового подразделения должен быть не просто специалистом в своей области, а узким специалистом, разбирающимся во всех тонкостях не только снабжения и вооружения, но и строительства, отделочных материалах, шумоизоляции, учитывать гигиенические и экологические нормы, а также методической и учебной литературе. Тыловик обязан четко контролировать расходы и нужды каждого подопечного подразделения, чтобы своевременно и в достаточном количестве обеспечивать его всем необходимым для подготовки сотрудников ОВД, дабы избежать срывов занятий или тренировок.

Данные меры необходимы для надлежащей подготовки кадрового состава и обеспечения эффективности личного состава в случае чрезвычайных ситуаций.

### Литература

1. Купавцев Т. С. О подготовке мест проведения спортивных соревнований по служебно-прикладным видам спорта // Служебно-прикладные виды спорта МВД России: современное состояние и направления совершенствования : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Уфа : Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. С. 11-15.

2. Купавцев Т. С., Пархомин О. Л. Организация подготовки инструкторского состава территориального органа МВД России к реализации задач огневой и физической подготовки // Актуальные вопросы совершенствования профессиональной подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: материалы Всероссийского круглого стола, Москва : Академия управления Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. С. 66-72.

3. Парамонов Б.В. Необходимость разработки нормативной базы закрытых тиров // Хранитель : медиапортал о безопасности. URL: <https://psj.ru/od-arhiv/oruzhie/76650-neobkhodimost-razrabotki-normativnoj-bazy-zakrytykh-tirov.html> (дата обращения 15.09.2021).

### References

1. Kupavtsev T. S. [On the preparation of venues for sports competitions in service and applied sports]. *Sluzhebno-prikladnye vidy sporta MVD Rossii: sovremennoe sostoyanie i napravleniya sovershenstvovaniya. Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Service and applied sports of the Ministry of Internal Affairs of Russia: current state and areas of improvement. Collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference]. Ufa, Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2020, pp. 11-15. (In Russia).

2. Kupavtsev T. S., Parkhomin O. L. [Organization of training of instructors of the territorial body of the Ministry of Internal Affairs of Russia for the implementation of the tasks of fire and physical training]. *Aktual'nye voprosy sovershenstvovaniya professional'noy podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii: materialy Vserossiyskogo kruglogo stola* [Actual issues of improving professional training in the internal affairs bodies of the Russian Federation: materials of the All-Russian round table]. Moscow, Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2019, pp. 66-72. (In Russia).

3. Paramonov B. V. *Neobkhodimost' razrabotki normativnoy bazy zakrytykh tirov* [The need to develop a regulatory framework for closed shooting ranges]. Available at: <https://psj.ru/od-arhiv/oruzhie/76650-neobkhodimost-razrabotki-normativnoj-bazy-zakrytykh-tirov.html> (accessed 09.15.2021).

Научное издание

Сетевое издание «Автономия личности»  
по материалам IV Международной научно-практической конференции

**СОЦИАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: ИНИЦИАТИВЫ, ПРАКТИКИ, ТЕХНОЛОГИИ**  
**№ 3 (26) 2021**

В авторской редакции

Подписано к изданию 28.10.2021 г.  
Объем 12,7 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](http://www.avtonomialichnosti.ru)  
e-mail: info@mabiv.ru