

исходного и итогового тестирования в экспериментальной группе представлены в таблице.

Таблица 1 - Показатели силовых способностей испытуемых ЭГ

Тесты	До эксперимента $M \pm m$	После $M \pm m$	t	p
Подтягивания из виса на перекладине, кол-во раз	15±1,37	30,7±3,36	2,35	<0,05
Сгибание разгибание рук в упоре, лежа кол-во раз	28,8±2,4	83,8±6,8	2,47	<0,05
Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	19,7±1,8	69,4±4,8	2,61	<0,05

Опираясь на показатели приведенные в таблице 3.2.2, после проведения эксперимента, в тесте «Подтягивания из виса на перекладине», характеризующем развитие силовой выносливости, мышц спины, рук и плечевого пояса, в экспериментальной группе результаты от исходных данных увеличились в 2 раза.

В тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа», характеризующем развитием силовой выносливости, грудных мышц, мышц трицепса и плечевого пояса, в экспериментальной группе результаты от исходных данных увеличились в 2,9 раза.

В тесте «Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях», характеризующем развитием силовой выносливости, грудных мышц, мышц трицепса, плечевого пояса и трапецевидных мышц в экспериментальной группе результаты от исходных данных увеличились в 3,5раза.

На основании экспериментального материала установлено, что показатели, характеризующие силовую выносливость положительно изменились.

Анализ результатов тестирования показывает, что примененная нами разработанная тренировочная программа и специально подобранные упражнения оказали положительное влияние на развитие силовой выносливости занимающихся воркаутом.

#### Литература

1. <http://zdorovko.info/workout/>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Воркаут>

### **РОЛЬ ЕДИНОБОРСТВ В ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ТХЭКВОНДО)**

**Коник А.А., Сополева Д.М., Миронова Т.А.**

*Белгородский юридический институт МВД России имени  
И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород*

*Белгородский государственный, национальный исследовательский университет,  
Россия, г. Белгород*

Sopoleva01@mail.ru, konik\_inf@mail.ru, mironova@bsu.edu.ru

**Аннотация.** Деятельность сотрудников полиции неизменно связана с противодействием правонарушителям и преступникам. При задержании лица,

выполняющего противоправные действия, сотрудник полиции применяет физическую силу и боевые приемы борьбы. Занятия единоборствами способствуют формированию специальных двигательных умений и навыков, которые необходимы сотруднику в процессе его служебной деятельности. В данной статье раскрывается значимость занятий единоборствами для специальной подготовки сотрудников полиции.

**Ключевые слова:** физическая сила, боевое искусство, физические качества, тхэквондо, сотрудники полиции, единоборства, скоростно-силовая подготовка.

Деятельность сотрудника органов внутренних дел требует, как высоких показателей интеллекта, так и высокого уровня развития физических качеств. Каждый человек с рождения обладает индивидуальным набором физических качеств, но в процессе развития появляется необходимость в получении и усовершенствовании физических качеств необходимых для достижения высокого результата в том или ином виде спорта.

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

На всем протяжении своего существования к сотрудникам органов внутренних дел предъявлялись высокие требования в области специальной подготовки и, особенно, в ее неотъемлемой части – физической подготовки. Поэтому в образовательные организации системы МВД России поступает достаточно большое количество спортсменов, которые по роду своей деятельности обладают высокими показателями физической подготовленности. Большую часть спортсменов, поступающих в вузы МВД России, составляют представители различных единоборств, в том числе тхэквондо.

Тхэквондо – это боевое искусство без использования оружия, характерной особенностью которого является преимущественное выполнение ударных и защитных действий ногами. Необходимо отметить большую психологическую подготовку при занятиях тхэквондо. Во время тренировок уделяется большое значение воспитанию волевых качеств, духовному развитию личности, обучению основам самоконтроля. Тренеры прививают своим подопечным уважение к старшим, честность, порядочность, справедливость, соблюдение установленных требований морали, настойчивость и терпение, благодаря которым спортсмены заставляют себя продолжать тренировки. Многими из этих свойств личности должны руководствоваться и сотрудники правоохранительных органов. Но, все же, одним из важнейших эффектов тренировочного процесса спортсменов является развитие физических качеств. Учитывая большой опыт развития физических качеств, накопленный в различных системах боевых искусств, представляется необходимым интеграция используемых в единоборствах методик

развития физических качеств в процесс физической подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Следует определить направления в деятельности сотрудников полиции. Согласно Федеральному закону от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» деятельность полиции осуществляется по следующим основным направлениям:

- 1) защита личности, общества, государства от противоправных посягательств;
- 2) предупреждение и пресечение преступлений и административных правонарушений;
- 3) выявление и раскрытие преступлений, производство дознания по уголовным делам;
- 4) розыск лиц;
- 5) производство по делам об административных правонарушениях, исполнение административных наказаний;
- 6) обеспечение правопорядка в общественных местах;
- 7) обеспечение безопасности дорожного движения;
- 8) контроль за соблюдением законодательства Российской Федерации в области оборота оружия;
- 9) контроль за соблюдением законодательства Российской Федерации в области частной детективной (сыскной) и охранной деятельности;
- 10) охрана имущества и объектов, в том числе на договорной основе;
- 11) государственная защита потерпевших, свидетелей и иных участников уголовного судопроизводства, судей, прокуроров, следователей, должностных лиц правоохранительных и контролирующих органов, а также других защищаемых лиц;
- 12) осуществление экспертно-криминалистической деятельности. [1]

Изучив, основные направления деятельности сотрудников полиции, можно заметить, что для реализации практически всех целей полиции требуется двигательная активность.

Служебная деятельность сотрудников полиции неразрывно связана с внештатными ситуациями. Многие из них возникают при задержании преступников, во время пресечения каких-либо правонарушений, а то и в ходе обычного профилактического рейда. Для того что бы определить приоритетные направления в развитии физических качеств у сотрудников органов внутренних дел, необходимо проанализировать их деятельность, оценить ситуации, в которых физические качества могут проявляться, а именно – ситуации, когда сотрудник полиции может применять и применяет физическую силу с учетом специфики служебной деятельности.

Применение физической силы может выражаться в различных формах.

Во-первых, в форме боевых приемов борьбы, которые могут относиться к системам рукопашного боя, боксу, кикбоксингу, дзюдо, самбо и так же тхэквондо – и их сочетаниям, либо не входить ни в одну из них.

Во-вторых, применение физической силы может иметь форму иного, не имеющего характера борьбы мускульного воздействия со стороны сотрудника полиции, направленного на физических лиц или имущество, осуществляемое в целях, предусмотренных статьей 20 Федерального закона «О полиции».

Проведенный нами опрос сотрудников полиции позволил выявить, что при пешем преследовании чаще всего преодолевается дистанция до 100 метров – 48 % опрошенных. Реже преодолевается дистанция до 200 метров (33 %) и 400 метров (10 %), крайне редко до 1000 метров и более – 6 % и 3 % соответственно.

В исследованиях В.А. Шлыкова указано, что в 36 контактах сотрудников патрульно-постовой службы с правонарушителями, все они носили характер непосредственно рукопашного единоборства. По времени указанные ситуации продолжались от 24 сек до 16 мин и носили, в основном, характер скоростно-силовой работы с проявлением в отдельные моменты «взрывной силы».

В своей работе С.В. Непомнящий, характеризуя необходимые для сотрудника патрульно-постовой службы физические качества, наряду с другими отмечает важное значение проявления выносливости к скоростно-силовой работе большой мощности, с максимальной интенсивностью в рукопашных единоборствах.

В исследованиях В.П. Вдовиченко, В.Н. Лаврова отмечается, что разнообразие требований, предъявляемых деятельностью при захвате правонарушителей, предполагает совершенствование всех основных форм проявления физических качеств и силовых возможностей, т.е. «взрывной силы», «абсолютной силы», «силовой выносливости».

Поэтому их развитию в процессе организации занятий физической подготовкой курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России и сотрудников территориальных органов следует уделять особое значение. Занятия различными видами единоборств, в том числе тхэквондо, способствует развитию скоростных и силовых качеств и видов их проявлений. Скоростные способности спортсменам необходимы для быстрого принятия решений в поединке, нанесения ударов, выполнения защитных действий и т.д. Выносливость проявляется при длительном ведении поединка и во время тренировочных занятий, в том числе на фоне утомления. Силовые способности необходимы в любом единоборстве, так как, только обладая определенным уровнем развития силы можно нанести удар, приносящий физический урон

противнику и т.д. Учитывая большое количество времени затрачиваемого спортсменами высокого уровня на тренировке (до 24 часов еженедельно), можно утверждать о значительной прикладной направленности тхэквондо для физической подготовленности сотрудников.

Проведя анализ задач занятий тхэквондо нами было выявлено, что по своему содержанию они во многом совпадают с задачами физической подготовки сотрудников полиции.

В соответствии с приказом МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», задачами физической подготовки сотрудников МВД являются:

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. [2]

Задачами при занятиях тхэквондо являются:

1. Повышение уровня общей физической подготовки;

2. Воспитание смелости, воли, решительности, умения управлять своими чувствами;

3. Обеспечение единства физического и эмоционально-нравственного развития;

4. Овладение боевой техникой и её совершенствование;

5. Участие в спортивных соревнованиях, в целях достижения успеха и совершенствования своих личностных качеств.

Таким образом, развитие общих физических качеств, повышение физической подготовленности является общей задачей, как в спорте, так и при физической подготовке сотрудников полиции.

В соответствии с наставлением кроме общефизической подготовки сотрудник полиции занимается специальной физической подготовкой, которая в том числе предполагает обучение ударным действиям и защитным действиям от ударов. Накопленный в тхэквондо арсенал ударной техники, техники защит сможет дополнить технику ударов и защит от ударов сотрудников полиции. Немаловажным фактором является так же то, что спортсмен-единоборец в своей деятельности привык решать не

только технические, но и тактические задачи, быстро принимает решения в сложных, постоянно меняющихся под воздействием противника ситуациях. Это так же необходимо и сотруднику полиции при противостоянии с правонарушителем. [6]

Таким образом, при физической подготовке сотрудника органов внутренних дел необходимо уделять повышенное внимание силовой, скоростно-силовой подготовке и силовой выносливости. Способность проявлять значительные мышечные усилия в кратчайшее время (взрывом) позволит сотруднику на доли секунды опередить преступника, умение четко и мощно противодействовать правонарушителю после длительного преследования, выполняя техническое действие (прием), позволит спасти собственную жизнь и жизни окружающих, успешно провести операцию по задержанию.

#### Литература

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».
2. Приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.]; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 252 с.
5. Непомнящий, С. В. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений: автореф. дис. канд. пед. наук / С.В. Непомнящий. – М., 1989. – 24 с.
6. Титулов Р.В. Комплексное развитие и контроль скоростно-силовых способностей у юношей-учащихся средних специальных учебных заведений: Дис. канд. пед. наук. – Майкоп, 2009. – 157 с.

### СВЯЗЬ САМООРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТА И ЕГО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

**Нерубенко Л.А., Петренко О.В., Сулима Т.В.**

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Белгород, Россия (308015, г. Белгород, ул. Победы, 85)*

*1199574@bsu.edu.ru , petrenko\_o@bsu.edu.ru , sulima@bsu.edu.ru*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме самоорганизации учебной деятельности студентов. В ней представлен анализ связей самоорганизации со спортивной деятельностью. Самоорганизация раскрывается по 5 функциональным компонентам: планомерность, целеустремленность, настойчивость, фиксация, самоорганизация. В статье представлено исследование, в котором изучается влияние спорта на самоорганизацию студентов.

**Ключевые слова:** самоорганизация деятельности; целеустремленность; спортивная деятельность; планомерность; настойчивость; фиксация; ориентация на настоящее.

**Актуальность.** По мнению ученого В.М.Дьячкова, спорт – это не просто хобби или увлечение, которому человек уделяет много времени. Это прежде всего модель