

*Н. М. Цыркунов, А. Ч. Марцулевич, Н. Л. Мишута  
N. M. Tsyrcunov, A. C. Martsulevich, N. L. Mishuto*

*Академия МВД (Беларусь)*

**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ  
КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ  
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ (на примере  
Академии МВД Республики Беларусь)**

**SPORT ORIENTEERING AS MEANS  
OF PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING  
OF POLICE OFFICERS (for example students  
of the Academy of the Ministry of Internal Affairs  
of the Republic of Belarus)**

*Аннотация.* В статье изложены некоторые аспекты влияния занятий спортивным ориентированием на физическую, техническую и психологическую подготовку сотрудников органов внутренних дел (на примере курсантов учреждения образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь»).

*Summary.* The article presents some aspects of the impact of training sport orienteering on the physical, technical and psychological training of law-enforcement bodies (for example students of the Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus).

*Ключевые слова:* спортивное ориентирование, физическое совершенствование, эффективность занятий, средства спортивного ориентирования, компоненты двигательных качеств, общая физическая подготовка.

*Keywords:* sport orienteering, physical improvement, the effectiveness of training, orienteering tools, components of motional characteristics, general physical training.

В настоящее время спортивное ориентирование является одним из активно развивающихся видов спорта в нашей стране. Данный вид спорта доступен для всех жителей нашей республики в силу того, что им может заниматься любой желающий (от восьмилетних детей до пожилых людей, независимо от уровня физической подготовки).

В настоящее время в учреждении образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь» (далее – Академия) наравне с такими служебно-прикладными видами спорта, как рукопашный бой, борьба самбо, стрельба из табельного оружия и служебное многоборье, функционирует учебно-тренировочная группа по туризму и спортивному ориентированию (далее – УТГ). В состав УТГ входят курсанты Академии, имеющие различный начальный уровень физической подготовленности. И уже с первых занятий спортив-

ное ориентирование (далее – СО), как один из наиболее массовых и доступных видов физического совершенствования занимающихся практически всех возрастов, позволяет в комплексе с профильными дисциплинами осуществлять обучение сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) общепрофессиональным, тактическим и специальным знаниям, практическим навыкам и умениям, позволяющим успешно выполнять задачи, возложенные на них.

Значимость и ответственность оперативно-служебных задач, поставленных перед сотрудниками ОВД, предъявляют определенные требования к физической и психологической подготовленности сотрудника, а также в зависимости от возникшей оперативно-служебной ситуации требуют максимальной мобилизации физических и функциональных ресурсов организма.

Как установлено, особенностями СО являются:

- наиболее органичное сочетание физического и умственного начала;
- исключительная эффективность данного вида спорта, как способа снятия нервных нагрузок с организма человека;
- физкультурно-оздоровительное влияние на людей любого возраста, независимо от медицинской группы здоровья и уровня физической подготовленности.

Как показывает анализ литературных источников, на занятиях СО значительно развиваются объем и переключение внимания, наглядно-образная память, происходит гармоничное развитие личности и укрепление здоровья занимающегося [1–5].

Выделяют несколько видов спортивного ориентирования:

- 1) ориентирование в заданном направлении;
- 2) ориентирование по выбору;
- 3) ориентирование на маркированной трассе.

Каждый из перечисленных видов имеет свои отличительные особенности. Однако в любом из видов на дистанции участники действуют сугубо индивидуально, находясь большую часть времени вне поля зрения тренеров, судей, зрителей и даже соперников [1].

Поэтому для достижения поставленной перед занимающимися цели необходимы высокая психологическая подготовленность, проявление настойчивости, решительности, смелости и самообладания, которые также являются важнейшими составляющими классификационной характеристики выпускника Академии и обязательными компонентами психологического портрета сотрудника ОВД [4; 5].

Для подготовки членов УТГ в Академии были выбраны следующие средства СО: бег по пересеченной местности (с преодолением естественных и искусственных препятствий), силовая гимнастика, общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) на месте и в движении, техническая подготовка, специальные

упражнения на развитие координационных способностей. Как показывает опыт организации тренировочного процесса, все перечисленные виды активности способствуют лучшему развитию физических качеств занимающихся [3].

В зависимости от вида СО, особенностей дистанции и способа ее преодоления от занимающихся требуется проявление не только хороших атлетических качеств, но и включения множества психических компонентов, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска. Это, в свою очередь, в дальнейшем помогает сотруднику ОВД быстро принимать решения в зависимости от быстро изменяющейся ситуации.

Эффективность занятий СО определяется системой факторов, характер которых определяется тем обстоятельством, что при исключении любого фактора достижение результата становится невозможным.

Таковыми факторами являются:

- двигательные качества;
- функциональная подготовленность;
- физическая подготовленность;
- арсенал техники ориентирования;
- тактическое мышление;
- тактическая подготовленность;
- психологическая подготовленность.

В структуре подготовки все эти факторы взаимообусловлены и взаимосвязаны, и поэтому можно говорить об интегральной подготовленности занимающихся.

Однако рассматривая отдельные компоненты подготовленности и говоря о методах и средствах их развития, можно их дифференцировать.

Обязательными компонентами двигательных качеств являются: общая выносливость, силовая выносливость, выносливость к бегу в смешанном режиме энергообеспечения, скоростные качества (быстрота и скоростная выносливость), силовые качества, ловкость и координационные способности, гибкость. Ведущим качеством, через которые двигательные качества связаны с результатом, можно рассматривать выносливость. Основой для развития этого качества является общая выносливость. Большое значение имеет скорость бега и скоростная выносливость, поскольку при преодолении дистанции могут возникнуть ситуации, когда для решения задач необходимо обладать этими качествами. Большое значение при беге по лесу принадлежит такому качеству, как ловкость. Впрочем, понятие «ловкость» при беге по лесу более соответствует понятию «координационные способности», а поэтому несет в себе психофизиологический компонент.

В обеспечении мышечной деятельности участвуют практически все физиологические системы организма. Однако наибольшее значение имеют сер-

дечно-сосудистая, дыхательная, эндокринная системы, обмен веществ, регуляция теплообмена, зрительный, слуховой и вестибулярный анализаторы. Следовательно, уровни развития перечисленных систем можно рассматривать как компоненты фактора «функциональная подготовленность».

В условиях соревнований спортсмену приходится применять самый разнообразный арсенал двигательных умений и навыков. Основным компонентом является техника бега. При этом при организации тренировочного процесса и соревнований нужно принять во внимание качество грунта под ногами (асфальтовое покрытие, лесная тропа, лесное бездорожье, болото, песок и пр.). Иногда при прохождении дистанции приходится преодолевать подъемы и спуски различной крутизны, и нередко – по захламленному лесу, каменистому грунту, по воде и т. д. Немаловажное значение имеют навыки преодоления встречающихся препятствий.

В структуре общей физической подготовки выделяют упражнения, которые служат целям общего физического развития занимающихся. Эти упражнения преобладают на этапах начальной спортивной подготовки и по мере роста спортивной квалификации доля таких упражнений в структуре подготовки сводится к минимуму, а возрастает количество упражнений, относящихся к специальной физической подготовке.

Как показывает практика и опыт исследований, ни в каком другом известном виде спорта такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, самодисциплина, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно и оперативно мыслить в условиях больших физиологических нагрузок, не вырабатываются столь быстро, как в СО [4; 5].

СО может являться одним из основных компонентов в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов, как будущих практических сотрудников ОВД. При занятиях СО закладываются предпосылки для становления такой физической и психологической подготовленности, которая позволит сотруднику продуктивно и своевременно решать не только поставленные задачи в конкретный промежуток времени, но и эффективно действовать в резко изменяющейся ситуации, возможно экстремального характера, требующей проявления максимальной концентрации внимания, выносливости, ловкости, скорости и других качеств.

Однако для того чтобы поддержать интерес у занимающихся к занятиям СО, необходимо как можно чаще посещать учебно-тренировочные занятия, участвовать в соревнованиях, добиваться результатов, повышать свое спортивное мастерство.

Разнообразные виды тренировочной нагрузки различного характера, сочетание и чередование методов и средств подготовки позволяют отнести СО по

своему воздействию к прикладным и профессионально значимым для сотрудника ОВД видам спорта.

### **Список основных источников**

1. Болотин, А. Э. Спортивное ориентирование в системе физической подготовки студентов : учеб. пособие / А. Э. Болотин [и др.]. – СПб. : СПбГУ ИТМО, 2009. – 89 с.
2. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. В. Немытов. – М. : Издат. центр «Академия», 2001. – 208 с.
3. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : ФиС, 1984. – 85 с.
4. Редреев, В. А. Переключение внимания в технической подготовке у спортсменов-ориентировщиков различной квалификации. Совершенствование подготовки спортсменов и развитие массовой физической культуры / В. А. Редреев. – Челябинск, 1998. – 158 с.
5. Чешихина, В. В. Взаимосвязь физической и интеллектуальной деятельности в спортивном ориентировании / В. В. Чешихина. – М. : ВНИИФК, 1995. – С. 106–107.

УДК 796.015.132

*С. В. Шукан, В. В. Леонов  
S. V. Shukan, V. V. Leonov*

*Академия МВД (Беларусь)*

## **УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ВИД ЕДИНОБОРСТВА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

## **UNIFIGHT AS A PROFESSIONAL FORM OF MARTIAL ARTS FOR OF POLICE OFFICERS**

***Аннотация.** Статья содержит материалы экспериментально-теоретического изучения универсального боя как профессионально-прикладного вида спорта для сотрудников правоохранительных органов. Представлены доказательства, что в аспекте моделирования экстремальной ситуации силового задержания правонарушителя он на сегодняшний день, по мнению авторов, самый эффективный вид единоборств.*

***Summary.** This article contains material of experimental and theoretical study of the unifight as professional sport for law enforcement officers. We present evidence that it is today, according to the authors, the most effective kind of martial arts in the aspect of modeling of extreme situation of forceful detention of the offender.*

***Ключевые слова:** силовое задержание правонарушителя, служебно-прикладные виды единоборств, рукопашный бой, самозащита, универсальный бой.*