

Тренировка учитывает важность отдыха и восстановления. Методы релаксации, медитации и эмоциональной разгрузки помогают стрелкам избегать выгорания и поддерживать высокий уровень ментальной энергии. Эти аспекты подчеркивают важность комплексного подхода к психологической подготовке, который охватывает не только управление стрессом, но и целостное развитие личности стрелка, способствующее его успеху на соревнованиях и в реальных ситуациях.

Рассмотренные методы, такие как управление стрессом, визуализация, работа с ошибками и развитие уверенности в своих силах, показывают, что психологическая устойчивость стрелка является неотъемлемой частью его мастерства. Психологическая подготовка позволяет не только улучшить результаты, но и помогает стрелку стать более осознанным и целеустремленным.

Внедрение психологических техник в тренировочный процесс способствует созданию сбалансированного подхода, где физическая, техническая и ментальная составляющие работают в гармонии. Такой комплексный подход позволяет стрелку преодолевать трудности, эффективно адаптироваться к меняющимся условиям и добиваться высоких результатов.

Таким образом, можно сделать вывод, что психологическая подготовка является не просто работой над эмоциями, а системным подходом к улучшению всех аспектов стрельбы. Стрелки, которые активно работают над своим психологическим состоянием, обладают конкурентным преимуществом, позволяющим им не только побеждать, но и наслаждаться самим процессом.

УДК 378

П.П. Литасов, И.В. Дорофеев

**О ВОЗМОЖНОСТИ ДИСТАНЦИОННОГО ИЗУЧЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
СИСТЕМЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Наиболее важным и приоритетным видом занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы Министерства внутренних дел являются практические занятия, в ходе которых целью ставится развитие и совершенствование физических качеств, приобре-

тение моторных навыков, улучшение навыков боевых приемов борьбы, бросков, защиты от ударов, освобождений от удушения.

В связи с этим тренировка проходит в парах. Для улучшения умений оппонентов подбирают различной силы. Обучение проходит следующим образом: занятия начинаются простыми приемами и заканчиваются сложными, визуальными и доступными.

Во время практических занятий используются различные инструменты для имитации оперативной обстановки: макеты ножей, оружия и т. д. Повышенное внимание также уделяется развитию ловкости, гибкости, выносливости, быстроты и силы курсантов в ходе изучения дисциплины.

Существенные изменения в преподавании данной учебной дисциплины возникли в период пандемии COVID-19 и последующего за ней карантина. Так, в период распространения COVID-19 образовательные организации системы Министерства внутренних дел осуществляли свою деятельность посредством электронной информационной и образовательной среды. Важным элементом системы является способность использовать все современные технологии в области информации и телекоммуникации, а также возможность совместного использования средств профессиональной подготовки.

Для педагога особенно важно в контексте дистанционного обучения повышать эффективность образовательного процесса, находить индивидуальный подход к каждому студенту, обращая внимание на комплексное понимание предмета и умение качественно усваивать полученный материал.

В свою очередь, развитие нужных профессиональных навыков будущих сотрудников правоохранительных органов в значительной степени зависит от оптимально качественного выбора средств, форм и методов преподавания.

Однако из-за особенностей этой дисциплины на дистанционном обучении невозможно взять в эффективную разработку показатели силы и скорости обучающихся. Кроме того, осложнено понимание биомеханики боевых техник и практического применения боевых приемов, по уровню владения которых также наблюдается спад.

Вместе с тем отрицательные стороны дистанционного обучения компенсируются повышением уровня теоретических знаний слушателей, что предотвращает травмы, дает основы для самостоятельной физической подготовки, помогает изучать прикладные аспекты применения физической силы, из чего следует, что в дистанционном формате ничего не препятствует изучению теоретической стороны процесса.

В то же время изучение практических аспектов связано с определенными проблемами. Исследовав качественные показатели, обеспечивающие полноту изучения дисциплины, можно сделать следующие выводы:

учитывая возможный перевод учебных организаций Министерства внутренних дел в систему электронной информационной и образовательной среды на неопределенное время, необходимо внести изменения в учебную программу дисциплины «Физическая подготовка»;

с учетом возможной необходимости в дистанционном обучении, в учебных заведениях системы Министерства внутренних дел можно проводить только теоретический раздел дисциплины «Физическая подготовка»;

задачи практической подготовки, предусматриваемой дисциплиной «Физическая подготовка», в системе электронной информационной и образовательной среды не выполняются. Вследствие этого цели занятий не достигаются, что неизбежно сказывается на формировании профессиональных компетенций сотрудника Министерства внутренних дел.

УДК 351.74

А.В. Морудов

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПО ПРЕСЕЧЕНИЮ ЗАХВАТА И ОСВОБОЖДЕНИЮ ЗАЛОЖНИКОВ

В процессе освобождения заложников сотрудниками органов внутренних дел (ОВД) служебные обязанности выполняются в экстремальных условиях. В ходе освобождения заложников сотрудники могут принимать участие также в качестве переговорщиков. В связи с этим для определения направлений совершенствования деятельности ОВД по пресечению захвата и освобождению заложников был проведен анализ данной деятельности в период с 1994 по 2024 г.

На основе проанализированных данных выяснилось, что в 80 % случаев захвата заложники не пострадали, в 10 % – им были нанесены телесные повреждения, не связанные непосредственно со спецоперацией по освобождению, и только в 1 случае заложник был убит захватчиком до начала операции по штурму. В то же время в 50 % случаев захватчиков обезвредили без их ликвидации, в 10 % – они сдались в результате пере-