(cc) BY

Полубоярова Екатерина Владимировна
Курсант
Научный руководитель
Муратов Дмитрий Владимирович
Преподаватель
Новороссийский филиал
ФГКОУ ВО «Краснодарский университет МВД России»
г. Новороссийск, Краснодарский край

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация*: целью научной работы является изучение физических способностей и физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, необходимых для качественного выполнения поставленных задач, а также возможные пути улучшения физической подготовки сотрудников. Методы проведенных исследований: анализ, обобщение, синтез, дедукции, классификация. Основные результаты научного исследования (научные, практические): заключаются в комплексном исследовании вопросов, связанных с улучшение физических способностей сотрудников органов внутренних дел.*

Ключевые слова*: физическая подготовка, физическое воспитание, физические качества, физическая культура, спорт, сила, быстрота, выносливость, ловкость, сотрудники органов внутренних дел.*

Физическая подготовка является частью общей и физической культуры, которая обеспечивает гармоничное становление духовных и физических сил, основание таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическая безупречность и психофизическое благополучие, а также содержит ряд индивидуальностей. Это связано с тем, что физическая подготовка акцентируется на развитии физических качеств, а также круга знаний, умений и навыков, которые необходимы для конкретной профессии.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В наши дни особое внимание уделяют физической культуре и спорту. Физическая подготовка является неотъемлемой частью в жизни любого человека. Довольно большое принципиальное значение имеет такой фактор, как быть физически развитым. Человек, который ведет энергичный образ жизни физически и морально устойчив, у него хорошие медицинские показатели, он уверен в себе, целеустремлен, имеет высокий уровень мотивации. Физическая подготовка оказывает благотворное влияние на психологическую подготовку.

Физическая подготовка служащих органов внутренних дел отличается от физической подготовки специалистов других профессий. Это обосновано специфичностью работы служащих – им приходится гарантировать защищённость людей, в том числе в условиях конкретного силового противостояния. Вследствие этого физическая подготовка органов внутренних дел – это один из ключевых элементов профессиональной подготовки сотрудников, которая формирует их психофизическую готовность к действенному решению оперативно-служебных задач.

Роль физической подготовки в системе правоохранительных органов ориентируется тенденцией на укрепление их здоровья и подготовку в профессиональном плане. Ключевая мысль образования в сфере физического воспитания – формирование личности со всех сторон. Сотрудники органов внутренних дел оперируют следующими нормативно-правовыми актами:

1) Приказ МВД России от 01.07.2017 №450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [1];

2) Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 27.07.2020 №522 «О внесении изменений в приказы МВД России от 1 июля 2017 г. №450 и от 23 ноября 2017 г. №880» [2];

3) Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 01.02.2018 №50 «Об утверждении Порядка организации прохождения службы в органах внутренних дел Российской Федерации» [3].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Работа органов внутренних дел всякий раз пребывала под наблюдением общества. Это связано с тем, что она затрагивает интересы всех его членов. Исходя из этого, сотрудник полиции обязан быть квалифицированным, грамотным и на физическом уровне подготовленным. Физическая или функциональная подготовленность – это итог физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными способностями и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня работы его функциональных систем. Работник органов внутренних дел обязан владеть такими физиологическими свойствами, как:

4) сила. Способность человека одолевать наружное противодействие за счет активности мышц. Сила находится в зависимости от интенсивности напряжения мышц, угла их тяги, разминки;

5) быстрота. Скорость сокращения мышцы и темпа перемещений. Находится в зависимости от стремительности реакции центральной нервной системы;

6) выносливость. Способность спортсмена исполнять данное упражнение без потери мощности, одолевая утомление;

7) эластичность, то есть подвижность суставов;

8) ловкость. Способность человека правильно возводить собственные двигательные действия в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды.

Абсолютно, квалифицированный работник обязан владеть всеми данными физиологическими свойствами. Например, при поимке преступника, оказавшего сопротивление при задержании и пытающегося скрыться, сотрудник полиции предпримет решительные меры для его поимки. Для этого ему необходимо будет догнать этого преступника, применить боевые приемы борьбы для его обезвреживания, причем это необходимо будет сделать так, чтобы оказать ему как можно меньше телесных повреждений. Разве сможет неподготовленный сотрудник в данной ситуации выполнить свою работу в должной мере?! Для того, чтобы проделать работу в надлежащем виде, необходимо рассчитать темп бега, чтобы поймать преступника, силу, оказываемую ему при задержании, ведь сотрудник полиции должен стремиться к минимизации любого ущерба. Неподго-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

товленный сотрудник может поддаться эмоциям и, не думая, применит, например, огнестрельное оружие или нанесет преследуемому серьезные повреждения. А квалифицированный сотрудник знает, как действовать в данной ситуации, знает, что первым делом необходимо догнать этого преступника (для этого необходимо иметь такие физические качества как быстрота, выносливость), затем следует обезвредить его (для этого необходимо иметь такие качества как сила, гибкость, ловкость), применить боевые приемы борьбы для его задержания без каких-либо последствий как для самого преступника, так и для него самого.

Кроме этого, работник органов внутренних дел обязан не просто владеть данными свойствами, но и устремляться к их совершенствованию. Физическое совершенство – это исторически обусловленный эталон физиологического становления и физической подготовленности человека, идеально соответствующий требованиям жизни. Показателями физического совершенства являются:

9) крепкое здоровье, способствующее привыканию организма к различным условиям;

10) пропорционально-развитое телосложение;

11) правильная осанка;

12) отсутствие разного вида диспропорций;

13) высокая общая физическая работоспособность;

14) высокая специальная физическая работоспособность, способствующая быстрому овладению новых двигательных действий;

15) развитые физиологические свойства;

16) владение необходимыми знаниями и умениями.

Ярким примером является начальник полиции МОМВД России по городу Калуга Дмитрий Анатольевич Капитонов, который стал победителем Чемпионата России по стритлифтингу и его отдельным движениям по версии ISF (подтягивания на перекладине с дополнительным отягощением и отжимания на брусьях с дополнительным отягощением). Дмитрий Анатольевич выступал в весовой категории 100 кг в 4-х номинациях и в трех из них занял призовые ме-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ста, а в номинации «отжимания на брусьях (многоповторные с гирей 32 кг.)» стал победителем. При этом, он подтвердил спортивное звание «кандидата в мастера спорта». Уверенность в себе и годы тренировок стали залогом успеха не только для него, но и для многих других сотрудников-спортсменов в системе МВД. Желание использовать физические нагрузки с пользой для здоровья появляется ещё в юности и сопровождает сотрудников на протяжении всей служебной деятельности, что отлично сказывается на состоянии здоровья и духа. Многие служащие ещё задолго до поступления начинают активно готовиться к прохождению службы, уделяя при этом пристальное внимание физической подготовке. В процессе служебной деятельности они четко осознают, что спорт – неотъемлемая часть их жизни, один из важнейших факторов развития личности на протяжении всего жизненного пути. Уверенность в себе возникает лишь в том случае, если человек совершенствует своим навыки, регулярно выполняет определённые упражнения. Сильный и энергичный человек способен лучше противостоять любым трудностям и достигать успехов в профессиональной деятельности. Таким образом, занятия спортом являются важной составляющей в жизни каждого сотрудника полиции, при этом они могут быть не в тягость, а только в радость, что подтверждает данный пример.

Сотрудник органов внутренних дел, так же, как и любой другой человек, учится на собственных ошибках. На самом деле, совершив одно неверное действие, не повторишь его снова. Так, например, если оперуполномоченный при задержании правонарушителя нанесет ему значительный ущерб или же упустит его, он понесет ответственность за собственные действия. Но после этого случая он обдумает их и в следующий раз примет правильное решение для того, чтобы исполнить свои должностные прямые обязанности в надлежащем виде. Это и есть совершенствование собственных физических свойств. Оно необходимо в любой работе, так как совершенствование – это улучшение, позволяющее достичь более действенного результата.

Ещё одним ярким примером являются соревнования по триатлону среди спецподразделений силовых структур, которые проходили в Белгородской об-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ласти. Состязания включали несколько этапов: штурм здания с помощью альпинистского снаряжения, освобождение заложников и нейтрализацию условных захватчиков, а также прохождение полосы препятствий. Сотрудники полиции преодолевали сложнейшие элементы огненно-штурмового комплекса в специальной экипировке и с оружием. Все команды успешно справились с испытаниями, продемонстрировав высокий уровень физической подготовки и волю к победе.

Спорт является составной частью деятельности сотрудников правоохранительных органов. По нашему мнению, в подразделениях МВД России требуется проводить различные мероприятия, связанные с совершенствованием своих физических качеств. Так, например, 8 октября 2017 года в городе Москва прошёл праздник Главного управления МВД России, являющийся продолжением спортивных традиций московской милиции. История мероприятия началась ещё в 1969 году как спортивная эстафета по Садовому кольцу. Это торжество является настоящим праздником спорта и здорового образа жизни как для сотрудников столичного гарнизона правоохранителей, так и для жителей и гостей города. Начался праздник с парадного расчёта. Перед гостями выстроились более 600 сотрудников, представляющих все структурные подразделения московской полиции. После праздничного парада прошли показательные выступления сотрудников московского гарнизона полиции, в ходе которых они продемонстрировали своё профессиональное мастерство. После завершения показательных выступлений был дан старт спортивным соревнованиям. В них приняли участие более 900 полицейских из различных подразделений московской полиции. Этот день прошёл для сотрудников и жителей города весьма интересно и разнообразно. Таким образом, необходимо чаще проводить подобные мероприятия, так как это даёт возможность сотрудникам правоохранительных органов показать гражданам свой профессионализм и подготовленность, а также убедиться в том, что они соответствуют всем требованиям сотрудника полиции.

Руководство системы ОВД должно быстро находить новые пути увеличения эффективности физической подготовки. При этом нужно особое внимание

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

обратить на начальный период профессионального становления и процедуру профессионального отбора, в том числе средствами физического воспитания. Степень физической подготовленности претендентов на учёбу в образовательные учреждения МВД России и службу в органы внутренних дел обязан рассматриваться с позиции физических возможностей как вида общих способностей человека. Он обязан выступать своеобразным аспектом профессионального отбора, имеющим собственные особенности формирования и развития физических способностей.

Список литературы

1. Приказ МВД России от 01.07.2017 №450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 27.07.2020 №522 «О внесении изменений в приказы МВД России от 1 июля 2017 г. №450 и от 23 ноября 2017 г. №880».

3. Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 01.02.2018 №50 «Об утверждении Порядка организации прохождения службы в органах внутренних дел Российской Федерации».

4. Лунин А.А. Вопросы совершенствования техники и методики преподавания боевых приёмов борьбы: методические рекомендации / А.А. Лунин, А.Н. Новиков; МВД России, ФГКУ ДПО «Всерос. ин-т повышения квалификации сотрудников М-ва внутр. Дел Рос. Федерации», Междунар. межвед. центр подгот. и переподгот. специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом, Каф. огневой и физ. подгот. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2016. – 99 с.

5. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в органах внутренних дел: методические рекомендации / Ю.Н. Тармин [и др.]; М-во внутренних дел Рос. Федерации, Акад. упр. МВД России. – М.: Академия управления МВД России, 2016. – 61 с.

6. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник /

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

А.Н. Волков, С.В. Кузнецов, А.И. Воронов; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)