

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**В.В.Денискин, В.А.Филиппович**

**Физическая подготовка  
в органах внутренних дел  
(содержание, организация, методика)**

**Учебно-практическое пособие**

Красноярск  
СибЮИ МВД России  
2006

ББК 75 : 67.401.213

УДК 796

Рецензент В.И.Пуштарекоев – начальник цикла боевой и физической подготовки ГУВД Красноярского края, подполковник милиции;

**Денискин, В.В.**

Физическая подготовка в органах внутренних дел (содержание, организация, методика : учебно-практическое пособие / В.В.Денискин, В.А.Филиппович. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2006. – 32 с.

Актуальность учебно-практического пособия обусловлена современными условиями осуществления служебной деятельности сотрудниками правоохранительных органов, оснащенностью преступников техникой и вооружением, организованностью их действий, требующими адекватного уровня профессиональной подготовки сотрудников ОВД, в том числе физической. В нем раскрываются теоретико-методические основы, задачи и методика прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

Пособие предназначено для курсантов, студентов и слушателей Сибирского юридического института МВД России.

© Сибирский юридический институт МВД России, 2006

© В.В.Денискин, В.А.Филиппович, 2006

## Содержание

Введение .....	4
Теоретико-методические основы прикладной физической подготовки.....	5
Задачи прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел .....	17
Методика воспитания профессионально важных качеств сотрудника ОВД на занятиях по физической подготовке.....	19
Заключение .....	29
Список рекомендуемой литературы .....	30

## **ВВЕДЕНИЕ**

Требования к психофизической подготовленности сотрудников правоохранительной деятельности, определяющей их профессиональную пригодность, в настоящее время постоянно возрастают. В то же время практика показывает, что физическая подготовка в ОВД зачастую отстает от передовых положений теории и методики физического воспитания.

Именно поэтому сегодня как никогда актуально научно-теоретическое обоснование профессионально-прикладной физической подготовки, что связано, прежде всего, с изучением факторов профессиональной деятельности и ее условий, предъявляющих требования к физической и другим сторонам прикладной подготовленности сотрудников ОВД.

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Современные условия трудовой деятельности в любой сфере требуют значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Своеобразие содержания физической подготовки сотрудников ОВД отражается в цели и задачах ППФП как самостоятельного раздела учебной дисциплины «Физическая подготовка».

Итак, цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Для достижения этой цели необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- к ускорению профессионального обучения;
- к достижению высокой производительности труда;
- к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Конкретные задачи ППФП определяются особенностями будущей профессиональной деятельности сотрудника ОВД и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические и специальные качества.

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной

дисциплине «Физическая подготовка», во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы. Следует отметить, что закономерности повышения спортивной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу с достижением и поддержанием высокой профессиональной работоспособности человека в сфере труда.

Прикладные умения и навыки по физической подготовке обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении служебных задач. Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, занимающийся прикладными видами спорта: единоборствами, туризмом, автотоспортом, водными и другими видами спорта.

Прикладные психофизические качества – это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта. Прикладные физические качества – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость необходимы во многих видах профессиональной деятельности, где специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость. Заблаговременное акцентированное формирование этих прикладных качеств в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня является одной из задач ППФП.

Прикладные физические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться на учебно-тренировочных занятиях и самостоятельно. Человека обязательно надо ставить в условия, когда требуется проявить эти качества. Именно на спортивных тренировках, при регулярных самостоятельных занятиях физической культурой могут быть созданы условия, при которых проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина.

Направленным подбором упражнений, выбором видов спорта, спортивных игр можно акцентированно воздейство-

вать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности.

Многие спортивные и особенно игровые моменты могут моделировать возможные жизненные ситуации в производственном коллективе при выполнении профессиональных видов работ. Воспитанная в спортивной деятельности привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения переносится в повседневную жизнь, в профессиональную служебную деятельность. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе.

Прикладные специальные качества – это способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, укачивания в автомобиле, на море, в воздухе, недостаточного парциального давления кислорода в горах и др. Такие способности можно развивать путем закаливания, дозированной тепловой тренировки, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат, укрепляющими мышцы брюшного пресса, упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия, и т.д.

Формировать специальные качества можно в процессе ППФП не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими в каждом случае (прикладными) видами спорта. Следует иметь в виду и особенности так называемой неспецифической адаптации человека. Установлено, что хорошо физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температур, более устойчив к инфекциям и т.д.

В основной период трудовой деятельности человека естественно возрастает роль непосредственно прикладного использования средств физической культуры в сфере труда, а также для оптимизации работоспособности во вне рабочее время. Многие авторы отмечают, что внедрение физической культуры в научную организацию труда и в быт трудящихся имеет серьезное социально-экономическое значение, поскольку в результате существенно уменьшаются потери рабочего времени по болезни, возрастает производительность труда, обеспечивается

творческое долголетие работников. Создавая условия для развития профессионально-прикладных форм физической культуры, общество преследует, разумеется, не только экономические, но и, прежде всего, оздоровительные цели. В процессе профессионально-прикладного использования физической культуры решаются задачи как повышения работоспособности, так и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, предупреждения травматизма, улучшения общего физического и эмоционального состояния человека.

Все это имеет особое значение для сотрудников ОВД, чья деятельность сопряжена с повышенными психологическими и физическими нагрузками.

Направленное использование средств физической культуры непосредственно в сфере труда и в связи с трудовой деятельностью обусловлено главным образом следующим.

1. Многие современные виды труда характеризуются гиподинамией (ограниченной двигательной активностью) или относительно односторонними требованиями к функциональным возможностям организма. Средства физической культуры позволяют предупредить нежелательные отклонения в физическом развитии, которые могут возникнуть в силу данных особенностей труда.

2. В современном производстве исключены пока еще не все условия, создающие возможность профессиональных заболеваний и травм, существенно уменьшить вероятность которых позволяют средства физической культуры.

3. Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при достаточно большой продолжительности и напряженности – фазу снижения работоспособности. Производственная гимнастика и другие средства физической культуры ускоряют вработывание, уменьшают или исключают падение рабочей производительности.

4. Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена лишь специфическими средствами и методами физического воспитания.

5. Очевидно, нет такого вида трудовой деятельности, успешность которой хотя бы косвенно не зависела от общей физической подготовленности и крепкого здоровья, приобретаемых в результате рационального использования средств физической культуры.

Все указанное характеризует теснейшие связи физической культуры с трудом и обозначает основные направления, по которым реализуются эти связи. Уточнить задачи и формы использования средств физической культуры для содействия конкретной трудовой деятельности помогает составление специальных профессиограмм.

В профессиограмму включают:

1) общие сведения о профессии (вид профессии, средства и результаты труда, неспецифические условия труда и общий распорядок рабочего дня);

2) данные об особенностях трудовой деятельности и ее условиях, специфически воздействующих на организм: рабочее положение и состав рабочих операций, преимущественно функционирующие органы, степень физических усилий и психической напряженности, темп, степень монотонности и порядок чередования рабочих фаз и отдыха; температура микросферы, ее загрязненность, производственный шум, вибрация, вращения, толчки; динамика работоспособности;

3) специфические профессиональные заболевания;

4) специфические отклонения в физическом развитии, вызываемые характером и условиями профессионального труда;

5) специфические физические и психические качества, которыми должен обладать представитель данной профессии;

6) необходимые двигательные навыки профессионально-прикладного характера.

Опираясь на данные профессиограммы, специалисты определяют задачи, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки (если она необходима), рекомендуют изменения общей физической подготовки и формы направленного использования средств физической культуры непосредственно в организации труда.

Наиболее широкое прикладное значение имеет общая физическая подготовка (ОФП), поскольку она создает предпосылки успешного выполнения самых разнообразных трудовых функций. Общая физическая подготовка может иметь в зависимости от характера профессии те или иные особенности (например, включать специальные упражнения для профилактики или исправления профессиональной односторонности в развитии двигательного аппарата, нарушений осанки и т.д.). Непосредственно в сфере труда применяется производствен-

ная гимнастика. Комплексы ее созданы с учетом особенностей основных групп профессии. Наиболее распространенными формами производственной гимнастики являются вводная гимнастика и физкультурная пауза.

Вводная гимнастика (ее продолжительность 5-7 мин.) проводится с целью активизировать функциональные системы организма так, чтобы способствовать быстрому включению в производственный процесс, сократить период «вработываемости».

Физкультурные паузы (до 10 мин.) включают в определенные моменты трудового процесса с тем, чтобы предупредить утомление или уменьшить степень падения работоспособности, используя эффект активного отдыха. Чаще всего такую паузу вводят за 1,5-2 часа до обеденного перерыва или за 1,5-2 часа до окончания работы.

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке. Хотя этот принцип распространяется на всю социальную систему физического воспитания, именно в профессионально-прикладной физической подготовке он находит свое специфическое выражение. В качестве своеобразной разновидности физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Иначе говоря, это процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и двигательных способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность. Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями. Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях воздействия различных сторон физического и общего развития индивида в процессе жизнедеятельности (в частности, о зако-

номерностях взаимовлияния адаптационных эффектов в ходе адаптации к тем или иным видам деятельности, переноса тренированности, взаимодействия двигательных умений и навыков, приобретаемых и совершенствуемых в процессе тренировки и освоения профессии). Опыт практического использования этих закономерностей и привел в свое время к становлению особой разновидности физического воспитания – профессионально-прикладной физической подготовки. С накоплением положительного практического опыта и научно-исследовательских данных в соответствующих сферах сложилась целая профилированная отрасль физической культуры – профессионально-прикладная физическая культура, а педагогически направленный процесс использования ее факторов занял важное место в общей системе образования – воспитания подрастающего поколения и профессиональных кадров.

Многочисленные научные данные показывают, что ППФП существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и сокращение сроков овладения трудовыми навыками, создает предпосылки для устойчивой и высокой работоспособности. ППФП также повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает заболеваемость, способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников.

Все сказанное свидетельствует о том, что в ППФП наиболее конкретно воплощается в один из важнейших принципов педагогической системы – принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности. Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования (и часто очень высокие) к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке молодежи к труду, сочетания общей физической подготовки со специализированной, профессионально-прикладной физической подготовкой.

Следует подчеркнуть, что общая физическая подготовка создает основные предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы физической работоспособности, как состояние здоровья, уровень физического развития, уровень аэробной и анаэробной мощности функциональных систем организма, си-

лы и мышечной выносливости и др. Поэтому ОФП служит основой ППФП.

Задачи и содержание любого вида профессионально-прикладной физической подготовки могут быть определены, если известны объективные требования профессии к человеку. Вот почему научно-теоретическое обоснование ППФП прежде всего связано с изучением факторов профессиональной деятельности и ее условий, преимущественно обуславливающих требования к физической и другим сторонам прикладной подготовленности человека (к определенным двигательным и психическим качествам, функциональной устойчивости организма к внешним воздействиям, овладению прикладными умениями, навыками и связанными с ними знаниями).

К таким факторам относят следующие:

- особенности информационного обеспечения деятельности;
- характер основных рабочих движений;
- особые внешние условия деятельности.

Трудовая деятельность человека основывается на постоянном приеме и анализе информации о выполняемых действиях и внешней среде. Прием этой информации связан с преобладающей загрузкой определенных анализаторов (зрительного, слухового, двигательного и др.) и сопряжен с такими психическими процессами, как внимание, память, оперативное мышление, нервно-эмоциональное напряжение и пр. Причем особенности психических процессов во многом зависят от характера, объема поступающей информации и условий ее восприятия человеком при трудовых действиях. Имеются в виду модальность, виды, интенсивность сигналов и изменение их интенсивности, количество поступающей информации в единицу времени; условия восприятия (лимит времени, восприятие при движении объекта, при помехах и пр.).

Изучая указанные признаки, степень их выраженности (критические значения) в конкретной профессиональной деятельности, возможно установить ее специфические требования к психическим и двигательным качествам человека.

Другим определяющим объективным факторам ППФП является характер движений. Его выделение основывается на анализе структуры двигательной деятельности в процессе труда. Своеобразие движений в конкретной профессиональной

деятельности и обуславливает ее специфические психофизиологические воздействия на организм.

Специфические требования профессии к физической подготовленности человека вызываются также особыми внешними условиями деятельности, под которыми подразумевается сопутствующее действие факторов, усложняющих осуществление трудового процесса и при некоторых видах деятельности требующих владения прикладными двигательными умениями и навыками.

Неблагоприятные внешние условия, включая и производственные, вызывают дополнительное напряжение.

Воздействие некоторых факторов среды на человека носит экстремальный характер. В подобных условиях профессиональная деятельность протекает на фоне эмоциональных напряжений и иных стрессовых явлений, а также требует мобилизации функциональных резервов организма.

В процессе многолетней трудовой деятельности формируется профессиональный тип личности, характеризующийся определенными чертами и ценностными ориентациями, специфической структурой психических и физических качеств.

Изучение специфических прикладных требований профессии к человеку позволяет выявить эти значимые и определенные для каждого вида труда качества, прикладные навыки, умения и знания.

ППФП призвана адаптировать, готовить человека не вообще к труду, а к избранному виду трудовой деятельности. Поэтому ее задачи можно назвать специфическими и направленность их определяется требованиями конкретной профессии.

Вместе с тем необходимо подчеркнуть, что в процессе ППФП обеспечивается, наряду со специфическим тренировочным эффектом, в известной степени и генерализованный эффект. Параллельно происходит общее укрепление организма и здоровья человека, повышается уровень его всестороннего физического развития.

Всестороннее воспитание физических способностей и систематическое обогащение фонда двигательных умений и навыков гарантируют общие предпосылки продуктивности любой деятельности, в том числе и профессиональной.

Задачи ППФП обобщенно можно сформулировать следующим образом:

- направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;
- воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков);
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая температура и перепады температуры окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и др.);
- сообщение специальных знаний для успешного освоения обучаемыми практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.

Перечисленные педагогические задачи должны быть конкретизированы с учетом особенностей изучаемой профессии. Не все из указанных задач ППФП будут также предусматриваться, ибо это определяется конкретной спецификой профессии. Выполнение задач должно обеспечивать необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности.

ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с общей физической подготовкой. Содержание ОФП в общеобразовательных учебных заведениях определено государственными программами по физическому воспитанию.

Наиболее информативными и значимыми для построения конкретных методик и технологий физкультурной оптимизации профессиональной деятельности являются следующие показатели:

- типичные трудовые действия, операции;
- типичные ошибки;
- основные и вспомогательные рабочие движения;
- двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность;
- характер психической и психофизической нагрузки;

- климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия;
- профессиональные вредности и заболевания;
- ключевые профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки;
- ключевые профессионально значимые психофизические функции; ключевые профессионально значимые психические качества, способности, деловые и другие личностные свойства.

Затраты времени в часах на ППФП зависят от сложности и объема профессиональных требований.

Принципиальная особенность ППФП заключается в ее направленности на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности. Такая направленность находит конкретное выражение в специфическом содержании и методике ППФП.

Научное обоснование специфического содержания и методов ППФП может быть дано с позиций учения об адаптации организма человека и теории переноса тренированности.

Воздействие труда на человека вызывает в его организме определенные приспособительные изменения, т.е. адаптационные процессы носят специализированный характер. Вследствие этого требуется строго адекватный подбор средств и методов ППФП, чтобы ее влияние проходило в направлении хода адаптации организма человека к конкретному виду труда. Поэтому в качестве средств ППФП надо выбрать те из них, которые дают прямой или наибольший перенос эффекта упражнений. Именно степенью положительного переноса сформированных умений, навыков и развитых психических и физических качеств на трудовую деятельность определяется в конечном счете практическая эффективность ППФП.

Совершенствование физических качеств и сопряженных способностей, функций органов и систем организма, имеющих ключевое значение для той или иной профессии, обеспечивается прикладной, специализированной подготовкой, включающей средства и методы, адекватные особенностям избранной профессиональной деятельности.

Основными средствами ППФП служат физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности.

Подбор средств и методов ППФП практически неограничен, что позволяет применять оптимальные нагрузки, дозировать их с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и достигать большего, чем при труде, тренировочного эффекта.

Средства ППФП распределяются по группам по их направленности:

а) развитие профессионально важных физических способностей;

б) воспитание волевых и других психических качеств;

в) формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;

г) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В качестве средств в практике широко применяются упражнения профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др.) и таких массовых видов спорта, как легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др.; туризм; специальные упражнения на различных тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий и пр. Большое применение в практике ППФП средств массовых видов спорта связано с их доступностью и высокой прикладной эффективностью. При их выборе учитывается профессионально-прикладное значение вида спорта для конкретных профессий.

## **ЗАДАЧИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Основными задачами органов внутренних дел МВД России являются охрана общественного порядка и борьба с преступностью. При выполнении этих задач, сотрудникам милиции приходится осуществлять пресечение преступлений, административных правонарушений и задерживать лиц, их совершивших.

Крайней мерой при задержании правонарушителей является применение силовых приемов, специальных средств и огнестрельного оружия, т.е. мер насильственного воздействия.

Оперативно-служебную деятельность сотрудников органов внутренних дел, связанную с действиями в экстремальных ситуациях, принято называть служебно-боевой деятельностью, а подготовку к этой деятельности – служебно-боевой подготовкой.

Физическая подготовка является одним из важнейших компонентов служебно-боевой подготовки сотрудников ОВД.

В исследованиях отечественных авторов показано, что система физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России должна строиться с учетом специфики будущей профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Посредством занятий физической подготовкой сотрудники ОВД достигают готовности к несению службы. Понятие «физическая готовность» сотрудника включает в себя: достаточную профессиональную работоспособность (способность эффективно выполнять служебные обязанности на фоне физического утомления); наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к меняющимся условиям служебной деятельности (командировки, действия по сигналу «Сбор» и т.п.); способность к полному восстановлению в период отдыха, базирующейся на физических возможностях человека; способность применить физическую силу и специальные средства для пресечения преступлений или иных противоправных действий.

В процессе занятий физической подготовкой у сотрудников ОВД воспитываются физические качества и формируются профессионально-прикладные двигательные навыки.

Между тем инспекторские проверки выявили, что каждый третий сотрудник уголовного розыска, патрульно-постовой службы, участковый уполномоченный милиции не выполняют установленные нормативы, хотя постоянно вступают в контакт с правонарушителями. До 30% табельного оружия, утрачиваемого в органах внутренних дел, похищается при нападении на сотрудников, поскольку при пресечении правонарушений сотрудники не способны оказать силовое противодействие преступникам и уступают им в единоборстве.

Существует определенная взаимосвязь между уровнем развития физических качеств и владением двигательными действиями. Так, физические качества составляют базовую основу для успешного овладения двигательными действиями. Кроме того, высокий уровень развития физических качеств позволяет сотрудникам успешно применять профессионально-прикладные двигательные умения и навыки во время преследования с последующим задержанием правонарушителей.

В процессе физической подготовки у сотрудников ОВД воспитываются такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость, ловкость.

Физические качества сотрудников воспитываются как средствами общей (базовой) физической подготовки, так и служебно-прикладной физической подготовки. Под «базовой» физической подготовкой понимаются все виды физкультурной деятельности, входящие в программы общеобразовательных школ по физическому воспитанию. К «базовым» видам физкультурно-спортивной деятельности относятся гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, спортивные игры.

Общая физическая подготовка создает основные предпосылки для успешной профессиональной деятельности, проявляясь в ней через такие факторы, определяющие уровень физической работоспособности, как состояние здоровья, физическое развитие, анаэробная и аэробная мощности функциональных систем организма, сила и силовая выносливость. ОФП является основой служебно-прикладной физической подготовки.

В профессионально-прикладной физической подготовке средствами воспитания физических качеств являются физические упражнения, соответствующие особенностям профессиональной деятельности.

## **МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКА ОВД НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Воспитание профессионально важных качеств сотрудников ОВД достигается путем использования специально подобранных физических упражнений.

Выносливость – это способность организма длительное время противостоять утомлению. В физической подготовке она подразделяется на общую, скоростную, специальную и силовую.

Общая выносливость воспитывается в результате выполнения упражнений преимущественно с умеренной и средней интенсивностью с длительной работой больших мышечных групп, с активной деятельностью всех систем организма: продолжительный бег, марш-броски, передвижения на лыжах, плавание, преодоление полос препятствий, гребля, спортивные игры.

Рабочими учебными программами СибЮИ МВД России по дисциплине «Физическая подготовка» предусмотрено воспитание общей выносливости. Средствами воспитания общей выносливости у курсантов и слушателей являются: бег; ускоренные передвижения на длинные дистанции; передвижение на лыжах; плавание.

Воспитание общей выносливости у сотрудников ОВД осуществляется при использовании равномерного, переменного и повторного методов.

Выносливость по отношению к определенной деятельности называют специальной выносливостью.

Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, Ю.К. Демьяненко считают, что специальная выносливость может формироваться только на базе высокого уровня общей (аэробной) выносливости.

Специальная выносливость сотрудников ОВД определяется способностью выполнять задержание правонарушителя на фоне физического и психического утомления. В физической подготовке сотрудников милиции специальную выносливость воспитывают путем преодоления полос препятствий; выполнения повторных учебно-тренировочных поединков по правилам самбо, дзюдо, рукопашного боя и т.п.; использования спортивных игр с элементами единоборств (регби, регбол).

Одной из форм воспитания специальной выносливости являются поединки по правилам рукопашного боя после физической нагрузки (выполнение тестов по ОФП), практикуемые

в подразделениях специального назначения ОВД (ОМОН, СОБР и т.п.).

Специальная выносливость у сотрудников ОВД воспитывается повторным, переменным, круговым методами.

Сила определяется способностью преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. Сила и силовая выносливость у сотрудников ОВД воспитывается путем выполнения упражнений, требующих значительного напряжения мышц: поднимание и переноска тяжести; силовые упражнения на гимнастических снарядах, выполняемые на количество раз; различные виды единоборств.

Основными средствами воспитания силы являются упражнения с различного рода отягощениями (с весом внешних предметов: гантели, штанги, гири и т.п. и отягощением собственного веса).

Дополнительными средствами воспитания силы являются: упражнения с использованием сопротивления внешней среды (бег в гору, плавание на скорость, бег по песку или снегу); упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты и т.п.); упражнения с противодействием партнера.

В физической подготовке сотрудников ОВД наиболее часто применяются упражнения силового характера с использованием веса внешних предметов (штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, вес партнера) и упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивание на перекладине, подъем переворотом на перекладине и комплексно-силовое упражнение (КСУ)). Содержание средств силовой подготовки сотрудников определяется уровнем подготовленности, наличием инвентаря и тренажерных устройств.

Силовая выносливость воспитывается путем длительного выполнения силовых упражнений с весом внешних предметов или отягощенных весом собственного тела. Примерами упражнений, воспитывающих силовую выносливость, являются: рывок гири правой-левой рукой поочередно на максимальное количество раз; комплексное силовое упражнение; подтягивание на перекладине на максимальное количество раз; пешие

марши в полном снаряжении (шлем стальной, бронежилет, оружие, средства индивидуальной защиты, специальные средства) и т.п.

Одним из профессионально значимых проявлений силовых способностей для сотрудников ОВД является взрывная сила. Взрывная сила проявляется в короткий промежуток времени. Основными средствами воспитания взрывной силы являются: повторный бег на короткие дистанции (до 60 м); приседания со штангой на плечах; выполнение заданного количества бросков в борьбе за минимальный промежуток времени; удары с отягощениями с максимальной быстротой (вес отягощений для рук до 1 кг., для ног до 3 кг.); метание гранат на дальность и т.п.

Для воспитания силы у сотрудников ОВД применяются такие методы, как повторный, круговой, «до отказа», изометрических усилий (статических напряжений).

Скоростная выносливость воспитывается путем выполнения продолжительных скоростных упражнений: бег с ускорениями, преодоление препятствий, плавание и передвижение на лыжах на короткие дистанции. Скоростная выносливость позволяет сотруднику ОВД как можно дольше удерживать максимальную скорость. Данное проявление скоростных способностей позволяет достаточно долго преследовать правонарушителя и применять боевые приемы борьбы для задержания после преследования.

Скоростная выносливость воспитывается при использовании повторного и переменного методов тренировки.

Быстрота – это способность сотрудника совершать двигательные действия в минимальное время. Быстрота в действиях и быстрота двигательных реакций воспитываются путем выполнения упражнений, требующих быстрой ответной реакции на команды и сигналы, максимальной частоты отдельных движений, скоростных и скоростно-силовых действий: бег на 100 метров, прыжки, преодоление отдельных препятствий, выполнение боевых приемов борьбы и спортивные игры.

Под быстротой двигательной реакции понимают латентное время реагирования. Различают простые и сложные реакции. Простая реакция – это ответ заранее известным способом на заранее известный (внезапно появляющийся) сигнал. При-

мером проявления простой реакции может служить выполнение сотрудниками ОВД второго упражнения курса стрельб.

Анализ рабочих учебных программ по учебной дисциплине «Физическая подготовка» показал, что чаще всего у сотрудников ОВД на занятиях по физической подготовке воспитывают простые виды реакций. В простых реакциях наблюдается положительный перенос быстроты: обучаемые быстро реагирующие в одних ситуациях, оказываются наиболее быстрыми и в других ситуациях – отмечается эффект экстраполяции. Из этого следует, что тренировка сотрудников по выполнению боевых приемов борьбы, извлечению оружия из кобуры и приведению к бою в ответ на сигнал преподавателя позволяет воспитывать сложные виды двигательной реакции.

Воспитание сложных видов реакций на внезапно появляющийся раздражитель применяется только при достаточно высоком уровне физической подготовленности занимающихся, например использование учебно-тренировочных поединков по правилам самбо, дзюдо, рукопашного боя, бокса, а также участие в соревнованиях по этим видам спорта.

В физической подготовке сотрудников ОВД для воспитания быстроты в действиях и быстроты двигательных реакций применяется моделирование ситуаций оперативно-служебной деятельности.

Быстроту в действиях и быстроту двигательных реакций у сотрудников ОВД воспитывают путем использования повторного метода.

Ловкость определяется способностью сотрудников выполнять движения координировано и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникающей задачей. Ловкость, пространственную ориентацию и двигательную координацию воспитывают путем выполнения упражнений, связанных со сложной координацией движений, быстрым переключением от одних точно согласованных действий к другим и решением новых для обучаемого двигательных задач. Например, подъем переворотом или разгибом на перекладине; акробатические кувырки; кувырки через препятствие; бег с изменением направления (челночный бег). Воспитание ловкости и пространственной ориентации происходит при использовании спортивных игр: баскетбола, футбола, волейбола, настольного тенниса. Для развития ловкости исполь-

зуются любые упражнения, включающие в себя элемент новизны. По мере автоматизации двигательного навыка значение такого физического упражнения для воспитания ловкости уменьшается.

Учитывая специфичность развития ловкости, на занятиях с сотрудниками ОВД следует обращать внимание на воспитание ловкости, пространственной ориентации и двигательной координации в плане как общей, так и специальной физической подготовки. Для воспитания «специальной ловкости» используются упражнения, близкие к профессионально-прикладным двигательным действиям (например, выполнение приемов задержания в различных условиях).

Для воспитания ловкости у сотрудников применяются повторный, игровой, соревновательный методы.

Содержание физической подготовки в подразделениях ОВД обеспечивает дифференцированный подход к уровню развития физических качеств сотрудников в зависимости от специфики их оперативно-служебной деятельности. Приказом МВД России предусматриваются три уровня физической подготовленности рядового и начальствующего состава: 1 уровень – базовая физическая подготовка; 2 уровень – усиленная физическая подготовка; 3 уровень – специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка сотрудников ОВД, кроме профессиональной направленности, должна иметь и оздоровительную функцию. Упражнения для воспитания физических качеств у сотрудников, которые не вступают в прямой контакт с преступниками (работники кадровых аппаратов, руководство и т.п.), позволяют улучшить их физическое состояние и являются средством профилактики профессиональных заболеваний.

На учебных занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» с сотрудниками, входящими в 1 и 2 возрастные группы, используются упражнения для воспитания и поддержания должного уровня силы, быстроты и выносливости. На занятиях с сотрудниками 3, 4 и 5 возрастных групп возрастает доля физических упражнений умеренной интенсивности.

Таким образом, воспитание физических качеств у сотрудников ОВД происходит с использованием упражнений как общей физической подготовки, так и упражнений, имеющих специальную направленность (ускоренные передвижения в

полном снаряжении, преодоление различных препятствий, единоборства и т.п.).

Специальными задачами физической подготовки сотрудников ОВД являются: овладение навыками выполнения боевых приемов борьбы и их совершенствование, в т.ч. после значительных физических нагрузок и психических напряжений в условиях, максимально приближенных к реальным; преодоление различных препятствий; подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению на местности; овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности.

В последние годы с развитием в России различных видов единоборств преступные группировки пополняются молодыми людьми, владеющими приемами рукопашного боя. Нередко правонарушители по уровню физической подготовленности превосходят сотрудников милиции. Это обстоятельство повлекло за собой изменения в методике ППФП. Если раньше сотрудников ОВД обучали навыкам задержания только с использованием захватов, бросков, с последующим удержанием или проведением болевого приема (загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, наружу), то в последние годы наметилась тенденция обучения сотрудников навыкам нанесения ударов руками и ногами и использования подручных средств, как при задержании правонарушителей, так и для личной самозащиты.

Основными средствами служебно-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД при обучении двигательным действиям являются разнообразные физические упражнения из числа тех, которые сложились в «базовой» физической культуре, а также упражнения, преобразованные применительно к особенностям служебной деятельности.

Использование средств «базовой» физической культуры в подготовке сотрудников ОВД необходимо для совершенствования навыков передвижений: шагом, бегом, на лыжах, плавания вольным стилем. Спортивные и подвижные игры способствуют снятию эмоциональных напряжений, возникающих в процессе выполнения служебных обязанностей, и способствуют восстановлению работоспособности сотрудников.

Вместе с упражнениями «базовой» физической культуры на занятиях по физической подготовке с сотрудниками ОВД це-

лесообразно моделировать ситуации, связанные с применением физической силы, специальных и подручных средств, оружия.

Моделирование в физической подготовке сотрудников предполагает выполнение упражнений, позволяющих отработать в действии двигательные умения и навыки, от которых зависит результат применения физической силы и специальных средств.

По нашему мнению, моделировать ситуацию противостояния с правонарушителем можно только при условии, если сотрудник на достаточно высоком уровне овладел боевыми приемами борьбы.

Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» показала, что наиболее типичные и сложные по трудности ситуации, требующие от сотрудника высокого уровня физической подготовленности, в обобщенном виде могут быть отражены в деятельности по схеме «преследование – силовое задержание». Подготовка по данной схеме имеет много общего со спортивной тренировкой, поэтому закономерности спортивной тренировки могут быть использованы, при соответствующей их адаптации, в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел.

Согласно рабочим программам по учебной дисциплине «Физическая подготовка» вузов МВД России курсанты 1 курса изучают основы служебно-специализированной физической подготовки. В дальнейшем (2, 3, 4, 5 курсах) ранее изученные двигательные действия совершенствуются. Курсанты и слушатели образовательных учреждений МВД России обучаются применению боевых приемов борьбы в различных ситуациях служебно-боевой деятельности. Боевые приемы борьбы выполняются на фоне физического утомления, учебно-тренировочные поединки проводятся с использованием техники самбо, дзюдо, бокса и рукопашного боя.

На старших курсах в вузах МВД России занятия, задачей которых является совершенствование двигательных действий (профессионально-прикладных двигательных умений и навыков), следует строить по типу смешанных (комплексных), включая в них упражнения из различных разделов и тем по учебной дисциплине «Физическая подготовка». Это позволит в рамках учебной нагрузки (не увеличивая ее) совершенствовать боевые приемы борьбы, часто применяемые в практиче-

ской деятельности. Комплексные занятия целесообразно использовать на 3-5 курсах обучения, после того, как у курсантов и слушателей сформированы профессионально-прикладные двигательные умения и навыки (боевые приемы борьбы, навыки преодоления полос препятствий).

Вместе с тем в содержании рабочих учебных программ по дисциплине «Физическая подготовка» отсутствуют различные технико-тактические действия, связанные с применением оружия (выполнение уходов с линии огня и принятие изготровки к стрельбе), что сказывается на профессиональной подготовленности сотрудников ОВД. Владение двигательными действиями, связанными с применением оружия, позволяет быстро принять изготровку к стрельбе, что обеспечивает личную безопасность сотрудника при пресечении преступления.

В приказах МВД России от 8 октября 2002 г. № 965 и от 6 ноября 2003 г. № 829 указывается, что необходимо повысить качество профессиональной подготовки сотрудников ОВД, которая отвечала бы современным требованиям в сфере борьбы с преступностью и защиты прав граждан. В связи с этим в рабочие учебные программы по физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России должны быть включены учебные занятия, предусматривающие обучение защитным действиям от огня противника. Это достигается за счет включения в содержание данных занятий специальных действий, уменьшающих возможность поражения от встречного огня противника: выпады в стороны, перекаты в сторону из положения стоя и лежа, а также кувырки вперед с места и после передвижения с принятием положений для стрельбы, быстрое принятие положения лежа на животе и спине с последующим перекатом, быстрое извлечение пистолета из кобуры и приведение его в готовность к боевому применению. Кроме того, данная тема должна предусматривать передвижения бегом полускрестным шагом правым и левым боком в укрытие со стрельбой в сторону «противника», бег «змейкой» в укрытие.

Профессионально-прикладные двигательные навыки у сотрудников ОВД формируются на учебных занятиях по дисциплине «Физическая подготовка». При обучении сотрудников ОВД двигательным действиям (боевым приемам борьбы, преодолению препятствий, передвижениям) используется метод строго регламентированного упражнения, который включает

методы разучивания по частям и разучивания в целом. На этапе совершенствования двигательных действий (учебно-тренировочные поединки, моделирование ситуаций оперативно-служебной деятельности, спортивные соревнования по «базовым» и служебно-прикладным видам спорта) применяются методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в целое. Способы расчленения действий могут быть разнообразными, но каждый из них в конечном итоге ведет к образованию подводящих упражнений, которые по своим задачам и структуре не имеют принципиальных различий с «частями-элементами» целостного действия. Эти упражнения используются для облегчения усвоения двигательного умения с последующим преобразованием его в навык через предварительное решение серии частных образовательных задач. Подводящие упражнения способствуют накоплению в центральной нервной системе таких следовых эффектов, которые вследствие однородности и координационной общности с изучаемым движением облегчают его освоение. Разработка комплекса подводящих упражнений достигается путем анализа намеченного для изучения двигательного действия, расчленения его на части и выделения наиболее ответственных элементов.

Метод разучивания по частям позволяет: а) облегчить процесс усвоения двигательного действия; б) сделать процесс обучения более адекватным способностям обучаемых; в) разнообразить подводящие упражнения; г) повысить эмоциональный фон занятия; д) решить задачу обогащения двигательного опыта. Метод разучивания по частям используется при изучении сложно-координационных действий.

Примером использования метода разучивания по частям может послужить обучение курсантов 1 курса вуза МВД России броску задней подножкой. Курсанты на этапе начального разучивания учатся выполнять по частям: 1) захват противника; 2) выведение противника из равновесия; 3) бросок задней подножкой с последующим ударом ногой (рукой); 4) загиб руки за спину забеганием с последующим сопровождением. По мере усвоения двигательного действия отдельные элементы объединяются в единое целое. На этапе совершенствования броска, перед проведением боевого приема, выполняется рас-

слабляющий удар по болевой точке (пах, солнечное сплетение и т.п.) или защитное действие с последующей контратакой.

Метод разучивания в целом, как правило, применяется на заключительном этапе обучения двигательным действиям или при изучении сравнительно простого упражнения (бег, ускоренные передвижения). При достаточно высоком уровне подготовленности занимающихся (квалифицированные спортсмены, сотрудники, прошедшие первоначальное обучение) отпадает необходимость в подводящих упражнениях и метод разучивания в целом используется уже с первых этапов обучения.

Методы частично регламентированного упражнения используются на этапе совершенствования двигательного навыка. При использовании этих методов занимающиеся должны уметь выполнять двигательные действия в различных условиях, в том числе с использованием игрового и соревновательного методов.

Игровой метод используется для совершенствования двигательных умений и навыков, позволяет повысить общую физическую подготовленность занимающихся.

Наиболее характерными признаками соревновательного метода можно назвать следующие: соперничество в том или ином двигательном действии в соответствии с заранее установленными правилами; максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокое спортивное достижение; ограничение возможности в управлении занимающимися, в регулировании их нагрузки. Этот метод требует большой самостоятельности в решении возникающих по ходу действия задач.

Таким образом, обучение двигательным действиям сотрудников ОВД происходит с применением средств «базовой» физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки. Теоретическими основами прикладной физической подготовки являются системы знаний об общих закономерностях, определяющих его содержание и формы построения прикладного физического воспитания как педагогически организованного процесса. Методическими основами прикладной физической подготовки служат устанавливаемые частные закономерности, реализуемые в виде систем педагогических рекомендаций, описывающие конкретные действия педагога и обучаемых.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе определены цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки, ее теоретические и методические основы. Многочисленные научные данные показывают, что ППФП существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и сокращения сроков овладения трудовыми навыками, на создание предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности.

Таким образом, в ППФП наиболее конкретно воплощается в один из важнейших принципов – принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности. В связи с этим нужно профилировать процесс физического воспитания при подготовке сотрудников ОВД, сочетать общую физическую подготовку со специализированной профессионально-прикладной физической подготовкой.

Повышение уровня теоретической подготовки сотрудников правоохранительных органов будет способствовать дополнительно главной цели физической подготовки – формированию здоровых и физически развитых специалистов – сотрудников МВД России, владеющих необходимым объемом специальных знаний, физических и психических качеств, прикладных навыков, в частности теми сложными элементами спортивного и боевого разделов физической подготовки, позволяющими успешно выполнять служебные задачи.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Концепция совершенствования профессиональной подготовки кадров в системе ОВД МВД России.– М., 2003.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991.
3. Медведев, И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: автореф. дис .... канд. пед. Наук / И.М.Медведев – Волгоград, 1999.
4. Миленин, В.М. Организация физической подготовки в ОВД / В.М. Миленин, А.Н. Кустов. – М., 1990.
5. Наставление по физической подготовке (НФП-96) сотрудников органов внутренних дел. – М.,1996.
6. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел : приказ МВД РФ от 29 июля 1996 г. № 412.
7. О внесении изменений и дополнений в наставление по физической подготовке сотрудников внутренних дел, утвержденное приказом МВД РФ от 29 июля 1996 г. № 412 : приказ МВД РФ от 15 мая 2001 г. № 510.
8. Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел : приказ МВД РФ от 8 октября 2002 г. № 965.
9. О мерах по совершенствованию физической подготовки в ОВД: распоряжение Министра внутренних дел Российской Федерации № 1/15420 от 27 августа 2001 года.
10. Физическая подготовка: учебное пособие / под ред. Ю.К.Демьяненко. – М., 1997.
11. Физическая подготовка: учебное пособие / под ред. В.С.Кшевина. – М., 2003.
12. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М., 2004.

Владимир Владимирович Денискин  
Владимир Александрович Филиппович

**Физическая подготовка в органах внутренних дел  
(содержание, организация, методика)**

Учебно-практическое пособие

Редактор Ю.В.Леонтьева  
Технический редактор М.Н.Киценко

СЭЗ № 24.49.07.953 П 000315.07.03 от 21.07.2003

Подписано в печать \_\_\_\_\_  
Формат Р 60х84. Бумага типографская. Гарнитура Таймс.  
Печать офсетная. Усл.печ. листов 2,0 (1,36 усл.авт.л.).  
Тираж \_\_\_\_\_ экз. Заказ \_\_\_\_\_.

Организационно-научный и редакционно-издательский отдел.  
Сибирский юридический институт МВД России.  
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.

---

Отпечатано на участке оперативной полиграфии  
Сибирского юридического института МВД России.  
660050, г. Красноярск, ул. Кутузова, 6.

