

статической устойчивостью и обеспечивающую в последующем слаженную работу рук, ног и туловища. В качестве эффективного средства, способствующего увеличению силы мышц кора, как фактора, влияющего на поддержание стабильной вертикальной позы, рекомендуем использовать упражнения с гирями толчок по длинному циклу.

#### Литература

1. Гуралев В.М., Осипов А.Ю., Шнаркин С.М. Обоснование целесообразности обучения и использования бросковой технике сотрудников ОВД // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология : сборник научных трудов. Ялта: РИО ГПА, 2018. Вып. 60. Ч. 2. С. 111-113.
2. Гуралев В.М., Осипов А.Ю., Дворкин В.М. Влияние координационных тренировок на соревновательные результаты юных единоборцев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 2. С. 61-97.

*В.М. Дворкин,  
заместитель начальника кафедры физической подготовки  
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),  
кандидат педагогических наук, доцент*

### **Предложения по совершенствованию профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов**

В условиях усложнения служебной деятельности профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) сотрудников правоохранительных органов приобретает особое значение. Важность физической подготовки сотрудников полиции и других силовых структур заключается не только в развитии их физических качеств, но и в формировании необходимых профессиональных навыков, обеспечивающих эффективное выполнение служебных задач в экстремальных условиях.

Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов включает комплекс упражнений и действий, направленных на развитие профессионально важных физических качеств и формирование профессионально значимых двигательных навыков.

Внедрение современных педагогических технологий, индивидуализация учебных программ и использование разнообразных методик подготовки являются ключевыми элементами эффективной системы подготовки, которая обеспечит высокую готовность сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач в условиях повышенной сложности. Существующие методики профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников право-

охранительных органов требуют постоянного обновления и адаптации к изменяющимся условиям оперативно-служебной деятельности.

В системе МВД России ежегодно проводятся различные научные форумы, на которых предлагаются пути решения выявленных проблем в области профессиональной служебной и физической подготовки.

В результате анализа литературных источников определены некоторые из предложений по совершенствованию процесса физической подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Как отмечено в исследовании З.Р. Танаевой и соавторов, внедренная комплексная интегральная методика специальной физической подготовки, привела к значительным улучшениям в общей физической и служебно-боевой подготовке обучающихся. Такая методика включает различные виды тренировок, направленных на развитие как физических, так и психологических качеств, необходимых для выполнения служебных задач [3]. Этот подход акцентирует внимание на важности сочетания разнообразных физических упражнений и тренировок, направленных на развитие профессионально значимых навыков (ПЗН).

Современные педагогические технологии, такие как создание виртуальных лабораторий и использование тренажерных комплексов, значительно повышают эффективность профессионально-прикладной подготовки. А.М. Старцев указывает на то, что такие технологии позволяют моделировать реальные условия оперативной деятельности, улучшая, таким образом, профессионализм будущих сотрудников правоохранительных органов [2]. Виртуальные лаборатории и тренажеры обеспечивают возможность тренировки в условиях, максимально приближенных к реальным, что способствует формированию более устойчивых профессиональных навыков.

Интенсификация процесса подготовки предполагает использование интенсивных тренировочных программ, которые позволяют быстрее адаптироваться к оперативным условиям и улучшать физические кондиции. А.Х. Губжиков подчеркивает важность адаптации учебных программ под конкретные условия службы и индивидуальные особенности обучаемых. Это включает разработку программ, которые учитывают ограничения по времени и доступность инвентаря, а также адаптацию тренировок к уровню подготовленности каждого сотрудника [1].

Сотрудники правоохранительных органов должны обладать широким спектром физических качеств, таких как сила, выносливость, координация и скорость реакции. Для этого в учебных программах следует предусмотреть упражнения, направленные на развитие каждого из этих качеств. Особое внимание стоит уделять тренировкам по преодолению полос препятствий, моделирующих реальные условия оперативно-служебной деятельности. Эти упражнения помогают развить не только физические, но и психологические качества, необходимые для выполнения задач в экстремальных условиях [1].

Эффективная профессионально-прикладная физическая подготовка должна включать интеграцию различных видов тренировок, таких как огневая подготовка, боевые приемы борьбы, прикладное плавание и преодоление препятствий. Такая интеграция позволяет сотрудникам развивать комплексные навыки, необходимые для выполнения оперативных задач. Как отмечено в работах различных авторов, сочетание физической, стрелковой, боевой и психологической подготовки позволяет создать условия, максимально приближенные к реальной служебной деятельности, что способствует более эффективному формированию навыков [2].

Занятия по физической подготовке должны включать моделирование экстремальных условий, таких как действия в ночное время, в условиях ограниченной видимости или на сложной местности. Это позволяет сотрудникам привыкнуть к условиям повышенной сложности и развивать необходимые для этого навыки. А.Х. Губжоков указывает на важность тренировок, проводимых в усложненных условиях, для повышения уровня подготовки и адаптации сотрудников к реальным оперативным задачам [1].

Таким образом, в условиях возрастающих требований к физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов важно продолжать совершенствовать методики и подходы к обучению. Это включает интеграцию современных педагогических технологий, комплексирование различных видов подготовки, интенсификацию тренировочного процесса и персонализацию программ обучения. Важно, чтобы физическая подготовка сотрудников не только развивала физические качества, но и способствовала формированию устойчивых профессиональных навыков, необходимых для эффективного выполнения служебных задач.

Комплексный подход к подготовке, включающий моделирование экстремальных условий и использование современных технологий, позволит значительно повысить уровень готовности сотрудников правоохранительных органов к выполнению своих обязанностей в условиях, требующих высокой профессиональной подготовленности.

#### Литература

1. Губжоков А.Х. Вопросы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки слушателей образовательных организаций // Мир науки. 2018. Т. 6. № 3.

2. Старцев А.М. К вопросу о применении педагогических технологий в профессионально-прикладной подготовке сотрудников правоохранительных органов // Образование. Наука. Научные кадры. 2018. № 1. С. 223-225.

3. Танаева З.Р., Иванова Л.Ф., Костеркин П.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих сотрудников правоохранительных органов к выполнению служебных задач в подразделениях МВД России // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20. № 2. С. 126-131.