

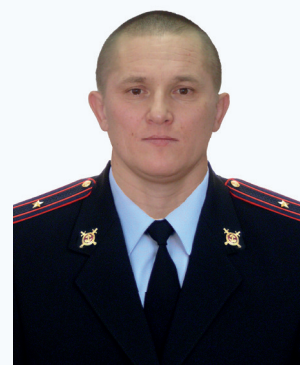
**МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES
OF INTERNAL AFFAIRS BODIES IN PROFESSIONAL ACTIVITY**

Евтушенко Александр Анатольевич,

*преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института
МВД России (г. Красноярск)*

aevtushenko.1972@mail.ru



Силантьев Виктор Владимирович,

*преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института
МВД России (г. Красноярск)*

svvhunter@rambler.ru



Ключевые слова:

физическая подготовка, сотрудники органов внутренних дел, правоохранительные органы, полиция, тестирование, здоровье.

В статье рассматриваются вопросы индивидуализации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, качественного подхода в вопросах физической подготовленности, основанного на мотивации сотрудников вести здоровый образ жизни, занимаясь физкультурой и спортом. Авторами представлена информация, позволяющая установить, существует ли необходимость в обязательном тестировании на здоровье и физическую подготовленность (с учетом индивидуальных различий) сотрудников, мотивированных заниматься различными видами физической активности и ведущих здоровый образ жизни.

Keywords:

physical training, police officers, law enforcement agencies, police, health testing.

The article discusses the issues of individualization of physical training of police officers, a qualitative approach to physical training based on the motivation of employees to lead a healthy lifestyle by doing physical exercises and sports. The purpose of this study is to provide information to establish whether there is a need for obligatory testing for health and physical fitness (taking into account individual differences) for employees who are motivated to be engaged in various types of physical activity and to keep a healthy lifestyle.

Сотрудники органов внутренних дел, проходящие службу в правоохранительных органах, обязаны по долгу службы выполнять различные профессиональные задачи, которые могут быть опасными, напряженными и физически сложными. Средства индивидуальной защиты и спецсредства (оружие, бронежилеты, наручники), которые должны носить сотрудники правоохранительных органов, могут увеличить интенсивность выполнения служебной задачи и негативно повлиять на производительность во время выполнения оперативных задач [2]. Примеры некоторых сложных профессиональных действий, которые могут потребоваться сотрудникам органов внутренних дел (далее – ОВД), включают:

- бег на различные дистанции при преследовании и задержании подозреваемых в совершении противоправных действий;
- задержание и контроль правонарушителей, которые оказывают сопротивление при задержании;
- оказание помощи пострадавшим;
- участие в задержании вооруженных лиц, оказывающих неповиновение сотруднику органов внутренних дел.

Признавая силовой характер этих видов деятельности, большое внимание уделяется физической подготовленности сотрудников ОВД. Инспекторы кадрового аппарата ОВД проверяют физическую подготовку сотрудников в рамках отбора на службу в органы внутренних дел, а также в рамках контроля физической подготовленности действующих сотрудников и при их перемещении по службе. Цель при этом состоит в том, чтобы помочь сотрудникам поддерживать надлежащее физическое состояние (силу, быстроту и ловкость, выносливость сердечно-сосудистой системы), необходимое для безопасного и эффективного выполнения профессиональных задач и обеспечивающее поддержание общественной безопасности при охране общественного порядка [4]. Процесс оценки профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД не простой, особенно учитывая разнообразие подразделений, в которых они

могут служить, и особенности соответствия нормативов и оценок. Надежность и обоснованность оценок могут оказаться особенно спорными.

Профессиональные физические нормативы используют для поступления и/или перемещения по службе, они призваны помочь установить минимальный параметр физических возможностей, необходимых для развития физических качеств сотрудника ОВД [1]. Типы физических нормативов, используемых в проверке физической подготовленности сотрудника правоохранительных органов, могут варьироваться. Например, помимо нормативов на общую физическую подготовку также используются стандартизированные имитационные задания (например, подъем и перетаскивание манекена на определенное расстояние) или комбинации из трех или пяти задач ограничения свободы перемещения, помогающие оценить профессиональную деятельность сотрудника [4]. Последний этап оценки может принимать форму тестирования на полосе препятствий, состоящей из задач ограничения свободы передвижения, имитирующих моделирование ситуаций при несении службы, за выполнение которых сотрудники ОВД будут отвечать на протяжении всей службы. Этот тип оценки используется для отбора и контроля их уровня профессиональной пригодности. Действия, включенные в оценку полосы препятствий, как правило, являются профессионально значимыми упражнениями и включают в себя, помимо задач ограничения свободы перемещения, такие виды деятельности, как бег, прыжки с препятствиями, подъем по лестнице, толкание и вытягивание предметов, а также подъем и переноска манекенов. Важно отметить, что плохие результаты преодоления полосы препятствий из-за недостаточной физической подготовки могут поставить под угрозу компетентность сотрудника и, следовательно, поставить под угрозу общественную безопасность [5].

Оценки физической подготовки показывают, что даже если в начале службы сотрудники ОВД могут демонстрировать более высокий уровень физической подготовленности, чем у населения в целом, то со временем уровень их физической подготовленности может снижаться из-за напряженности и особенностей несения службы, психологических и физических нагрузок, возникающих при решении служебных задач, а также снижения участия в официальных и контролируемых программах физической подготовки после окончания специализированных высших учебных заведений [3].

Разнообразие и логистическая сложность существующих нормативов и задач ограничения свободы передвижения ограничивает их применение, поскольку как только разработка и стандартизация теста имитируют конкретные ситуации и условия несения службы одного подразделения органа внутренних дел, она теряет актуальность для другого в зависимости от особенностей несения службы. Знание различий в профессиональных тестах и конкретных навыках сотрудника ОВД, которые они оценивают, поможет внести свой вклад

в разработку программ подготовки сотрудников ОВД, ориентированных на эти конкретные навыки. Это также может послужить основой для проектирования полевых испытаний полицейских, задач ограничения свободы перемещения и сценариев при преодолении полос препятствий, которые актуальны в других подразделениях общественной безопасности [4].

Тесты, которые оценивают уровень физической подготовки с помощью полосы препятствий, состоящей из профессиональных задач, часто проводятся в воинских частях [2]. Важно понимание тестов профессиональной физической подготовки сотрудниками полиции, так как это имеет большое значение при оценке эффективности работы. Они имитируют и приближают важнейшие задачи, связанные с профессией полицейского, с целью проверки, мониторинга и повышения физической подготовки сотрудников этой профессии [3].

Руководство государства в последнее время обращает внимание на растущий уровень бездеятельности и трудности в поддержании здорового образа жизни, которые распространены в современном обществе и отражаются на сотрудниках. В отсутствие минимальных стандартов и/или регулярного тестирования актуальным вопросом является контроль и поддержание физической формы в полиции. В период пандемии, связанной с распространением COVID-19, не существует определенной политики или стратегии в области здоровья и физической подготовки для полицейских-стажеров в течение периода обучения в учебном заведении при прохождении профессиональной подготовки. Точно также не действуют никакие стандарты для служащего российской полиции. В настоящее время нет стимула заниматься физическими упражнениями, поскольку не проводится обязательный скрининг/тестирование на профессиональную пригодность или здоровье, когда сотрудник заканчивает учебное заведение или служит в территориальных ОВД, так как обучение проходит в дистанционном формате или заочно.

Хорошая физическая форма сотрудника полиции приводит к меньшему количеству дней болезни, инвалидности и травмам, тем самым снижая расходы на здравоохранение, поэтому сотрудники ОВД должны быть мотивированы на повышение и поддержание уровня физической активности на протяжении всего обучения и работы. Сотрудники, претендующие на поступление на службу в ОВД, должны находиться на определенном уровне физической подготовки до непосредственного отбора и пройти медицинское обследование. Кроме того, на протяжении службы многие сотрудники ОВД не соблюдают эти же стандарты физической подготовленности [4].

Сотрудникам полиции предъявляются уникальные требования к профессиональной пригодности и физическим упражнениям по сравнению с другими группами населения. Сотрудники полиции должны быть готовы морально

и физически реагировать на ситуации высокого риска, поэтому было бы разумным предположить, что сотрудники ОВД нуждаются в физической подготовке выше среднего, чтобы безопасно и эффективно выполнять возложенные на них обязанности [2]. Важно, чтобы сотрудники правоохранительных органов соответствовали требованиям к физической подготовленности, чтобы они могли пройти обучение профессиональной подготовке и справляться со множеством потенциально опасных и случайных событий, с которыми они сталкиваются каждый день в служебной деятельности.

Использование разнообразных программ упражнений может напрямую влиять на здоровье сотрудника ОВД и качество профессиональной подготовленности. Этот факт приводит к необходимости разностороннее подходить к программам физических упражнений в полицейских учреждениях, поскольку было доказано, что они эффективны в повышении аэробной и нервно-мышечной подготовленности сотрудников правоохранительных органов и снижении риска заболеваний [5].

Обратимся к опыту зарубежных стран. Исследования проводились в странах разных континентов, таких как Европа (Словения, Сербия, Соединенное Королевство и Нидерланды) и Северная Америка (Соединенные Штаты и Канада) [6-10]. В каждом исследовании использовались различные профессиональные полевые тесты (полосы препятствий) для оценки профессиональной физической подготовки сотрудников полиции. Время прохождения тестов варьировалось от $98,9 \pm 8,6$ секунд у сербских полицейских до $10,9 \pm 1,1$ минут у полицейских из специализированного полицейского подразделения Словении [9]. Размеры выборки варьировались от 12 до 6999 человек, средний возраст – от 21,8 до 33,1 лет. Почти все исследования проводились с участием представителей обоих полов ($n = 6$), и лишь в двух оценивались только мужчины [9].

Среди полицейских задач, оцениваемых в рамках каждого оперативного теста, присутствовали следующие виды деятельности: забеги на короткие и средние дистанции, прыжки, переползание под препятствиями, подъем и спуск по лестнице, преодоление препятствий, вытягивание и толкание предметов, перемещения с изменением направления движения, перемещения на бревне, задачи по стрельбе, а также задачи, связанные с применением специальных средств, ударов руками и ногами.

В нескольких исследованиях анализировались данные о корреляции между общими компонентами физической подготовки и профессиональными кругами полиции. Одно исследование показало, что для мужчин результаты непрерывного жима лежа весом 70 фунтов (31,7 кг) за 30 секунд ($r = -0,66$), бега на ловкость ($r = 0,64$) и прыжков в длину стоя ($r = -0,62$) оказали важное влияние на производительность [7; 8].

Другое исследование выявило значительную корреляцию между общим временем профессионального тестирования и двумя компонентами общей физической подготовки: ловкостью ($r = 0,57$) и относительной аэробной силой ($r = -0,65$) [6]. Согласно этим выводам сотрудникам полиции необходима мышечная сила, сила нижних конечностей, выносливость и ловкость для выполнения таких задач, как подъем и перемещение тяжелых предметов, перетаскивание, бег, скалолазание, прыжки с препятствиями, подъем по лестнице, приседание, опускание на колени и переползание.

Эти результаты свидетельствуют о том, что применение физических тестов, которые точно отражают профессиональные физические требования, могут предоставить количественные данные для разработки и назначения программ упражнений, ориентированных на аспекты, наиболее важные для работы сотрудников ОВД. Таким образом, исходя из указанных выводов, предполагается, что сотрудники полиции должны демонстрировать высокие показатели в способности быстро ускоряться в разных направлениях.

Возможность изменения направления актуальна в критических ситуациях. Это происходит потому, что сотрудник ОВД должен быстро двигаться в поисках укрытия от вражеского огня при возникновении подобной ситуации. Для этого может потребоваться быстрый старт и остановка, а также изменение позы и направления. Кроме того, важно показать, что наличие мышечной выносливости верхних конечностей и силы нижних конечностей имеет значение для таких ситуаций, как быстрое перетаскивание или перенос раненого или находящегося без сознания человека в безопасное место, бег в укрытие, чтобы избежать стрельбы, или прыжки через препятствия разного размера, чтобы преследовать нападающего.

Наконец, сотрудникам ОВД необходимо обладать достаточной мышечной силой и аэробной выносливостью, чтобы эффективно выполнять физические задачи, характерные для профессии полицейского. Это особенно очевидно при рассмотрении таких задач, как быстрое преследование, ближний бой и другие задачи, которые часто выполняются с использованием специального снаряжения, увеличивающего потребность в метаболизме до 63% [1]. Эти результаты указывают на то, что индивидуальные результаты тестов общей физической подготовки не в полной мере отражают профессиональную пригодность, необходимую для работы в полиции, хотя многие оценки физической подготовки полиции сосредоточены на компонентах кардиореспираторной и мышечной выносливости и предполагают, что компонент ловкости заслуживает большего внимания [5].

В тестах, которые включали задания по имитации борьбы, контроль над подозреваемыми и надеванию наручников, использовалось оборудование для оценки использования мышечной силы с помощью шести полукруглых движе-

ний толкания и подтягивания определенного веса. Это является важным компонентом деятельности сотрудников ОВД, особенно при физических столкновениях с правонарушителями [3].

В 2018 г. мы провели педагогический эксперимент в группах профессиональной подготовки на базе факультета профессиональной подготовки СибЮИ МВД России.

В эксперименте применялся метод педагогического контроля (тестирования). Нормативной правовой базой являлись контрольные упражнения общей физической подготовки, регламентированные приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». В процессе эксперимента использовался системный подход к организации и реализации физической подготовки слушателями образовательных организаций МВД России, индивидуальный подход к развитию у обучающихся физических качеств и двигательных навыков.

На первом этапе в месячный период (с учетом двух-трех занятий в неделю) использовали концентрированные однонаправленные упражнения избирательного тренирующего воздействия (согласно экспериментальной методике 40% учебного времени уделялось формированию общей и силовой выносливости). Упражнения сотрудники выполняли поточно в среднем темпе методом круговой тренировки по 2-3 серии с мощностью 30-50% от максимальной, включающие 6-8 станций, и интервалом отдыха 3-4 минуты.

На базовом этапе подготовки применялся комплекс упражнений, представленный в таблице 1.

Ежедневно мы контролировали состояние утомления обучающихся и целенаправленно корректировали суммарную физическую нагрузку. Учебно-тренировочный процесс в экспериментальной и контрольной группах проходил в соответствии с учебным планом и расписанием занятий.

Слушатели контрольной группы занимались по общепринятой методике. В экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс корректировали и оптимизировали к выбору средств и методов подготовки с учетом общей физической подготовленности и медико-возрастных особенностей слушателей.

Таблица 1

Упражнения базового этапа подготовки

Вид упражнения	Упражнение
<i>Упражнения на перекладине</i>	вис на перекладине: – вис на прямых руках (10-15 сек) – вис на согнутых руках (8-10 сек) подтягивания на перекладине: – подтягивание с прыжка (3-5 раз) – подтягивание с внешней помощью (5-7 раз) – подтягивание хватом сверху, снизу (5-7 раз) – поднос прямых ног к перекладине (8-10 раз)
<i>Упражнения на брусьях</i>	– сгибание и разгибание рук в упоре (5-8 раз) – сгибание и разгибание рук в размахивании (8-10) – поднимание ног в положение «угол» (3-5 сек)
<i>Упражнения на канате</i>	– лазанье по канату с помощью ног (1-3 раза) – лазанье по канату без помощи ног (1-2 раза)
<i>Упражнения с гирями</i>	– толчок гири одной рукой к плечу (10-15 раз) – рывок гири одной рукой (10-15 раз) – тяга гири двумя руками вверх (10-15 раз) – приседание с гирей сзади (5-10 раз) – наклоны туловища в стороны с гирей в руке (10-15 раз)

Таблица 2

Соотношение объема физической нагрузки

Этапы	Общая выносливость, %	Силовая выносливость, %	Силовые способности, %
<i>Апрель</i>	50	30	20
<i>Май</i>	45	30	25
<i>Июнь</i>	35	35	30
<i>Июль</i>	30	35	35
<i>Август</i>	25	35	40
<i>Сентябрь</i>	25	30	45

Анализ полученных результатов эксперимента в выполнении предложенных нами упражнений показал прирост показателей абсолютной силы на 2,7% у экспериментальной группы и на 3,2% силовой выносливости по сравнению с контрольной группой.

Полученные результаты подтвердили целенаправленное улучшение всех анализируемых показателей. Вначале мы сопоставили результаты исходного и промежуточного тестирования для того, чтобы оценить степень эффективности педагогического воздействия на данном этапе обучения. Результаты выполнения контрольных упражнений имеют важное значение для определения подготовленности, контроля, прогнозирования и коррекции объема и интенсивности физической нагрузки каждого прибывшего на обучение сотрудника.

Сопоставление результатов исходного уровня и конечного выполнения контрольных упражнений подтверждает улучшение показателей физической подготовленности сотрудников, проходивших профессиональное обучение. Прирост выявлен в подтягивании на перекладине, сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях, сгибании и разгибании рук в упоре лежа.

На этапе педагогического эксперимента нами была определена цель, соответствующая приоритетному развитию силы и силовой выносливости, что соответствует общей физической подготовленности сотрудников (рис.).

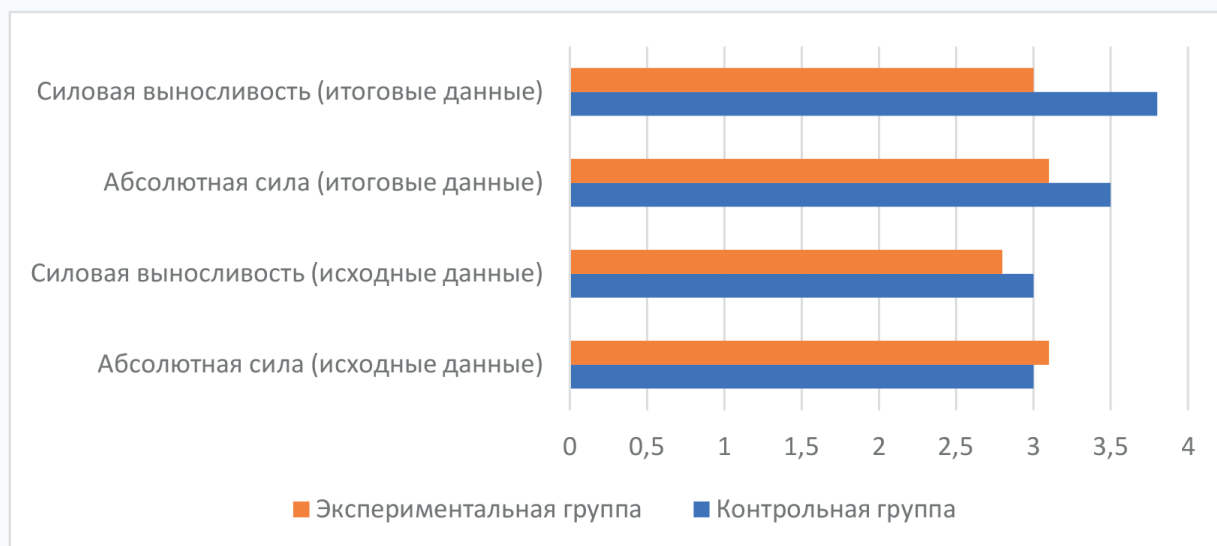


Рис. Результаты исследования

Новые исследования должны оценить обоснованность и надежность схем выполнения задач сотрудниками правоохранительных органов, чтобы поощрять, разрабатывать и продвигать конкретные полевые тесты, которые включают основные задачи полиции, поскольку они коррелируют с физическими способностями, такими как ловкость, сила, аэробная и мышечная выносливость.

Кроме того, исследования, оценивающие влияние средств индивидуальной защиты сотрудников ОВД на выполнение оперативных задач, необходимы для лучшего понимания уровня физической подготовки, которым должны обладать или поддерживать сотрудники полиции на протяжении всей карьеры, чтобы эффективно исполнять должностные обязанности.

Библиографический список

1. Бештоев, Р.О. Основы формирования профессиональной компетентности и совершенствование физической подготовки сотрудников полиции / Р.О. Бештоев // Образование. Наука. Научные кадры. – 2019. – № 3. – С. 117-119.
2. Броев, А.Х. Организация самостоятельной физической подготовки слушателей вузов МВД России / А.Х. Броев // Образование. Наука. Научные кадры. – 2019. – № 1. – С. 126-128.
3. Карданов, А.К. Актуальные вопросы планирования и организации учебно-тренировочного процесса на занятиях по физической подготовке / А.К. Карданов // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 3(71). – С. 55-57.
4. Карданов, А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского / А.К. Карданов // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 14. – С. 118-120.
5. Машекуашева, М.Х. Актуальные проблемы профессионально-психологической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации / М.Х. Машекуашева // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 9. – С. 136-137.
6. Harrell, JS, Griggs, TR, Roskin, EW, Meibohm, AR, and Williams, OD. Impact of a 12-week aerobic exercise and weight program for law enforcement trainees. *American Journal of Health Promotion* 7(6): 410-420, 1993
7. Jackson, CA, and Wilson, D. The gender-neutral timed obstacle course: a valid test of police fitness? *Occupational Medicine (Oxford, England)* 63(7): 479-484, 2013
8. Jamnik, V, Gumienak, R, and Gledhill, N. Developing legally defensible physiological employment standards for prominent physically demanding public safety occupations: A Canadian perspective. *European Journal of Applied Physiology* 113(10): 2447-2457, 2013

9. Jankovic, RZ, Dopsaj, M, Dimitrijevic, R, Savkovic, M, Koropanovski, N, and Vuckovic, G. Validity and reliability of the test for assessment of specific physical abilities of police officers in the anaerobic-lactate work regime. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport* 19-32, 2015.

10. Koo, TK, and Li, MY. A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of Chiropractic Medicine* 15(2): 155-163, 2016.