

ются заниматься; самообразование в этом вопросе носит случайный характер у 25% опрошенных; не задумываются над этим 7% студентов; не занимаются самообразованием в этом вопросе 2% респондентов.

Проведенный анализ с применением эмпирических методов исследования показал, что большинство обучающихся вуза, принявших участие в данном исследовании ранее не слышали о понятии «здорового стиля жизни» и считали данное понятие идентичным понятию ЗОЖ. По результатам исследования доминировали показатели с оценкой «средний» (73,8% случаев), уровень «высокий» зафиксирован у 22,5% обучающихся, «низкий» уровень был установлен у 3,7% респондентов. Также низкий уровень сформированности здорового стиля жизни был установлен у студентов первого и второго курса (4% и 5,4% случаев соответственно). Оценок, отнесенных к высокому уровню, на первом курсе было зафиксировано 25,3% случаев, на втором – 16,2% случаев, на третьем – 29% случаев.

В заключение отметим, что представленный диагностический инструментарий вполне информативен и может использоваться на практике. Высокий уровень сформированности здорового стиля жизни обучающихся вуза способствует их дальнейшей личностной и профессиональной самореализации. Представленный в данном исследовании инструментарий позволит выявлять личностные психологические и бытовые проблемы студентов, что особенно важно особенно для студентов-первокурсников.

Д.А. Муханов,

преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Физическая подготовка сотрудников ОВД в условиях введения специальных правовых режимов

Повседневная служебная деятельность правоохранительных органов востребована соответствующим уровнем физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению возложенных на полицию задач.

Реализация вопроса физической подготовки сотрудников полиции регламентирована рядом ведомственных правовых актов, в ходе которых осуществляется комплекс общефизической подготовки, изучение и практическая отработка боевых приемов борьбы, а также контроль профессиональной пригодности сотрудников к выполнению служебных задач.

Вместе с тем с введением специальных правовых режимов возрастает вероятность столкновения с повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками, а также применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Продолжительность особых условий варьируется от проведения точечной специальной операции по действиям при возникновении чрезвычайных обстоятельств (чрезвычайных ситуаций), контртеррористических операций до введения на территории Российской Федерации или ее отдельных участках местности чрезвычайного или военного положения.

При несении службы в режиме повышенной боевой готовности особое значение приобретает психологическая устойчивость сотрудника. Она неразрывно связана с физической подготовкой, поскольку именно развитые физические качества позволяют справляться со стрессом, сохранять хладнокровие и принимать взвешенные решения в критических ситуациях. Тренировки, направленные на развитие силы воли, концентрации внимания и способности к быстрому восстановлению после физических и эмоциональных нагрузок, становятся неотъемлемой частью подготовки.

Кроме того, важным аспектом является регулярный медицинский контроль и мониторинг физического состояния сотрудников, что позволяет своевременно выявлять признаки переутомления, травм или заболеваний, способных снизить боеспособность и привести к ошибкам в работе.

При выполнении задач в условиях осложнения оперативной обстановки сотрудник ОВД вынужден носить бронежилет (в зависимости от класса защиты весом до 16 кг) достаточно длительное время – возможно даже в течение 12 часов непрерывно, что у неподготовленного человека вызывает чувство усталости, утомления, боли в мышцах, что в свою очередь снижает скорость передвижения, совершения иных действий и создает предпосылки для гибели или ранения¹.

В целях эффективного выполнения служебных задач, основными качествами, которыми необходимо обладать сотруднику полиции, является симбиоз выносливости, силы и ловкости. Стоит отметить, что поддержание высокого уровня физической подготовки требует системного и регулярного подхода.

Учитывая специфику длительных правовых режимов, ненормированную служебную деятельность и отсутствие соответствующих условий, общефизическая подготовка включает в себя физические упражнения не требующих специальных средств и инвентаря: отжимания от пола, скручивания корпуса, приседания, прыжки, берпи, растяжка и т.д. Осуществление пробежки в условиях несения боевого дежурства или выполнения иных служебных задач является не только общефизическим упражнением на скорость и выносливость, но и обеспечением разведывательной обстановки местности.

¹ Панов Е.В. Особенности физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях несения службы // Общество. Право. Современность : материалы научно-представительских мероприятий: в 4 ч. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2025. Ч. 2. С. 27-30.

Также тренировочный процесс необходимо интегрировать с тактической подготовкой используя специальные средства и огнестрельное оружие. Комплекс упражнений призван максимально имитировать использование снаряжения в условиях ведения боевых действий и несения службы в особых условиях. Например, строевые приемы с оружием, стойки для стрельбы из положения «стоя», «с колена», «сидя», «лежа», снаряжение магазина и приведение в готовность оружия одной рукой, а также упражнения, выполняемые в комплексе с бронежилетом и (или) противогазом. При создании условий, приближенных к реальным боевым действиям, значительно ограничивается подвижность и усложняется дыхание, что делает каждое движение более энергозатратным.

Таким образом, физическая подготовка сотрудников ОВД в условиях введения специальных правовых режимов является критически важным фактором, определяющим эффективность выполнения служебных задач и личную безопасность каждого сотрудника.

О.А. Овчинко,

старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Здоровый образ жизни как один из ключевых факторов в профилактике немедицинского употребления наркотиков молодежью

В настоящее время употребление наркотиков, особенно среди молодежи, оценивается как угроза безопасности государства, требующая комплексных мер противодействия, многостороннего подхода.

В 2024 г. на 2,5% сократилось общее число зарегистрированных государственной наркологической службой Российской Федерации несовершеннолетних пациентов с психическими и поведенческими расстройствами, связанными с употреблением наркотиков, на 3,1% число несовершеннолетних с диагнозом «наркомания». И это, без сомнения, цифры радующие. Однако при этом увеличилось число несовершеннолетних с таким диагнозом вследствие употребления «других наркотиков и их сочетаний»¹.

В Красноярском крае в общей численности всех впервые зарегистрированных с наркологической патологией регистрируется тенденция к увеличению доли несовершеннолетних: 2022 г. – 3,7%, 2023 г. – 3,8%, 2024 г. – 4,1%².

¹ Доклад о наркоситуации в Российской Федерации в 2024 году / Государственный антинаркотический комитет. М., 2025.

² Доклад о наркоситуации в Красноярском крае : утв. на заседании Антинаркотической комиссии Красноярского края 19.03.2025. URL: <http://krskstate.ru/safety/ank/info> (дата обращения: 12.01.2026).