

организаций МВД России, что позволит им выполнять длительные и энергозатратные двигательные действия в профессиональной деятельности, а также оперативно принимать сложные и ответственные задачи в экстремальных ситуациях с минимальной затратой времени.

А.Ю. Осипов,

доцент кафедры физической культуры
Сибирского федерального университета (г. Красноярск),
доцент кафедры физической культуры
Красноярского государственного медицинского университета
имени профессора В.Ф.°Войно-Ясенецкого,
кандидат педагогических наук, доцент

С.А. Фомин,

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

Возможности повышения эффективности процесса физической подготовки будущих сотрудников полиции

Уровень физической подготовки (далее – ФП) лиц, являющихся сотрудниками силовых ведомств, должен быть соответствующим требованиям к успешному решению служебных задач, связанных с применением физической силы и использования двигательных способностей. Эксперты в области профессиональной подготовки будущих сотрудников полиции прямо указывают на зависимость уровня физической подготовленности лиц, обучающихся как в образовательных организациях МВД России, так и в центрах подготовки будущих сотрудников полиции в различных странах мира, от программы ФП, действующей в данных организациях. По мнению специалистов и исследователей, процесс ФП в вузах МВД России должен быть направлен в первую очередь на изучение практической базы – использования физической силы и специальных двигательных умений (боевых приемов борьбы) в будущей профессиональной деятельности. Сами занятия по ФП представляют собой комплекс изучения теоретических знаний, а также формирования специальных двигательных умений и навыков, и развития ведущих физических качеств и двигательных способностей, необходимых для успешного решения служебных задач (силового пресечения различных правонарушений, преследования и последующего задержания правонарушителя и т.д.)¹.

¹ Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России / И.Н. Подрезов, А.А.°Антоненко, И.А. Фомичев, Т.Д. Кельдасов // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 4. С. 81-85.

Зарубежные эксперты указывают, что программа ФП будущих сотрудников полиции должна готовить кандидатов на службу в полиции к эффективному применению конкретных двигательных действий, связанных с использованием «взрывной» силы, аэробной и анаэробной выносливости. Также следует обратить внимание при организации ФП кандидатов на службу в полиции на необходимость совершенствования показателей мышечной силы, гибкости, соотношению роста и массы тела (избавление от лишнего веса)¹. В научной литературе представлено большое количество данных об организации процесса ФП будущих сотрудников полиции (программы обучения, принципы отбора кандидатов на службу в полиции, тестирование уровня физической подготовленности и пр.) и не меньшее количество данных о проблемах и недостаточном уровне эффективности действующих программ ФП, не способных обеспечить требуемую государством и обществом эффективность подготовки офицеров и сотрудников полиции².

В частности, можно обнаружить большое количество обоснованных мнений о низком уровне физической и функциональной подготовленности большого количества курсантов, проходящих обучение в образовательных организациях МВД России и в зарубежных академиях и центрах подготовки полицейских. Эксперты и исследователи сходятся во мнении о насущной необходимости поиска и скорейшего внедрения в действующие программы ФП для будущих сотрудников полиции научно-обоснованных методик, способствующих значимому повышению показателей физической и функциональной подготовленности и развитию специальных двигательных навыков обучающихся. В связи с данным обстоятельством, целью исследования авторов данной статьи стал поиск достоверной информации о возможностях повышения эффективности действующих программ ФП для будущих сотрудников полиции, связанных с существенным повышением уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся.

Достижение заявленной цели исследования стало возможным с помощью применения специального методологического инструментария – The PRISMA extension (специальное руководство для поиска и анализа научных данных), с помощью которого был составлен поисковый запрос для поиска

¹ Physical fitness of police academy cadets: baseline characteristics and changes during a 16-week academy / A.A. Crawley, R.A. Sherman, W.R. Crawley, L.M. Cosio-Lima // Journal of Strength and Conditioning Research. 2016. Vol. 30, № 5. P. 1416-1424.

² Роль физической подготовки среди курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и подготовка их к предстоящей профессиональной деятельности сотрудника полиции / С.А. Носов, И.В. Никитина, А.Ю. Пигарев [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 3. С. 105-109; The possibility of increasing cadets' physical fitness level of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia with the help of optimal training effects via crossfit / M. Kudryavtsev, A. Osipov, T. Zhavner [et al.] // Journal of Physical Education and Sport, 2018. Vol. 18. P. 2022-2028.

данных в крупных базах хранения научной периодики («КиберЛенинка», e-LIBRARY, Google Scholar). Все данные должны были включать в себя информацию о возможностях повышения эффективности программ ФП курсантов полиции, связанных со значимым увеличением показателей физической и функциональной подготовленности кандидатов на службу в полиции. Искомая информация должна обладать критериями актуальности и научной значимости (возраст публикаций не должен превышать последних 10 лет, данные должны быть опубликованы только в рецензируемых научных изданиях, все полученные результаты должны содержать практические рекомендации по повышению уровня эффективности процесса ФП в образовательных организациях МВД России и в зарубежных центрах и академиях подготовки полицейских). Перечень ключевых слов и терминов должен включать в себя следующие словосочетания: ФП, курсанты полиции, программы подготовки. Последующие процедуры изучения, конкретизации, обобщения и анализа собранных данных, проводились с помощью инструментария теоретических методов научного познания, используемых в педагогической науке. Обнаруженные и изученные авторами данные были проанализированы с применением методологического инструментария PICOS (наличие в исследованиях определенного контингента – курсантов полиции, изучения определенных программ ФП, обязательной оценки и сравнения результатов использования программ ФП для получения значимых результатов), позволяющего выявить соответствие и практическую значимость собранной информации.

Результаты поиска требуемой информации позволили авторам обнаружить ряд рекомендаций ученых и экспертов в области ФП будущих сотрудников полиции, удовлетворяющих всем критериям и ограничениям созданного авторами поискового запроса. Данные рекомендации связаны с использованием в программах ФП для будущих сотрудников полиции комплексов специальных упражнений, представляющих собой выполнение простых двигательных действий, правильное выполнение которых связано с включением в работу основных мышечных групп (плечевой пояс, мышцы спины, мышцы ног): сгибания-разгибания рук в упоре (отжимания), приседания и прыжки, планки и висы, бег на различные дистанции. Все упражнения должны выполняться последовательно и с короткими интервалами отдыха между подходами и упражнениями, для повышения уровня, как общей физической, так и функциональной подготовленности обучающихся. Примерная программа использования данных упражнений в комплексе ФП будущих сотрудников полиции представлена в таблице.

По мнению экспертов, применение подобного комплекса физических упражнений в практике подготовки будущих сотрудников полиции будет обладать высоким уровнем эффективности в деле повышения показателей общей физической и функциональной подготовленности обучающихся, при условии общей продолжительности применения программы, включающей

данный комплекс, как минимум в течение 4-х месяцев обучения и подготовки. Ценность представленных упражнений заключается в их простой двигательной структуре и отсутствии специальных условий для их выполнения.

Таблица

Рекомендуемые упражнения для повышения уровня
физической подготовленности будущих сотрудников полиции

Упражнение	Продолжительность	Отдых
Подтягивания на высокой перекладине	3-5 подходов по 7-11 повторений	От 10 до 30 с начиная с 3-го подхода
Приседания	3-5 подходов по 15-22 повторений	От 10 до 30 с начиная с 3-го подхода
Сгибания рук в упоре лежа на полу	3-5 подходов по 12-18 повторений	От 10 до 30 с начиная с 3-го подхода
Прыжки вверх (выпрыгивания)	3-5 подходов по 10-15 повторений	От 10 до 30 с начиная с 3-го подхода
«Гладкий» бег	3-5 забегов по 400-800 м	От 30 до 40 с начиная с 3-го подхода

Известно, что одним из условий, ограничивающем общую эффективность использования программ ФП в практике подготовки курсантов полиции, является недостаток материально-технической базы и специального инвентаря. В представленном комплексе, все упражнения могут быть легко выполнены курсантами с разным уровнем физической подготовки и без применения специального инвентаря. Также следует отметить и потенциал высокоинтенсивного и жиросжигающего упражнения Burpee (берпи или бурпи), объединяющего в своей двигательной структуре приседания, планки, сгибания-разгибания рук и прыжки вверх. Применение комплексов упражнений, включающих Burpee, или отдельных серий Burpee, показало высокий уровень эффективности в практике ФП курсантов полиции, связанный с существенным повышением уровня функциональной подготовленности обучающихся¹.

Представленная информация отражает актуальные практические данные о возможностях повышения эффективности процесса ФП курсантов полиции, за счет включения в программы подготовки комплексов простых по своей двигательной структуре, но эффективных по мере воздействия на организм, упражнений и двигательных действий, не требующих для своего выполнения специального оборудования или инвентаря. Использование рекомендуемого экспертами комплекса способно существенно повысить уровень общей физической и функциональной подготовленности будущих сотрудников полиции, при регулярной практике использования в течение как минимум 4-х месяцев обучения и подготовки.

¹ The possibility of increasing cadets' physical fitness level of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia with the help of optimal training effects via crossfit.