

законодательства, при этом уметь принимать быстрые и обоснованные решения по применению оружия, особенно связанные с защитой своей жизни или других лиц.

Панов Е.В.,

кандидат педагогических наук, доцент
Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

**Особенности физической подготовки
сотрудников органов внутренних дел
к действиям в особых условиях несения службы**

В настоящее время ввиду того, что Российская Федерация проводит специальную военную операцию, особую актуальность представляет подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – сотрудники ОВД) к несению службы в особых условиях. Для обеспечения готовности сотрудников ОВД нести службу по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности (далее – служба по ООП и ООБ) в условиях опасностей военного времени в образовательных организациях системы МВД России предусмотрено преподавание учебной дисциплины «Деятельность органов внутренних дел Российской Федерации в условиях специальных правовых режимов».

Тематическим планом учебной дисциплины «Деятельность органов внутренних дел Российской Федерации в условиях специальных правовых режимов» предусмотрено проведение 108 часов академических часов различных видов занятий с обучающимися. В результате освоения программы указанной учебной дисциплины у обучившихся сотрудников полиции, грубо говоря, должны сформироваться знания, умения и навыки по выживанию в различных экстремальных ситуациях служебно-боевой профессиональной деятельности. Не является большой тайной тот факт, что способность любого человека к выживанию и обеспечению личной безопасности во многом зависит от состояния и уровня его физической подготовленности к тем или иным ситуациям. Однако при изучении перечня наименований тем учебной дисциплины «Деятельность органов внутренних дел Российской Федерации в условиях специальных правовых режимов», физическая подготовка не обнаруживается, что, на наш взгляд, является явным упущением.

Дело в том, что проведение практических занятий преподавателями кафедры тактико-специальной подготовки по таким темам рассматриваемой учебной дисциплины, как «Основы современного общевойскового боя», «Пресечение захвата собственных объектов ОВД РФ», «Личная безопасность сотрудников ОВД РФ» и «Действия силовых групп подразделений полиции

при пресечении массовых беспорядков» предусматривает экипировку полицейских средствами индивидуальной бронезащиты, активной обороны, учебным оружием или его макетами. Для того чтобы сотрудник ОВД мог длительное время носить средства индивидуальной бронезащиты и выполнять в них более или менее активные действия по обеспечению личной безопасности и по задержанию преступников, он должен быть как минимум подготовлен физически. Под физической подготовленностью полицейского использовать средства бронезащиты понимается наличие у него сильных мышц туловища, прежде всего пресса и спины, ног и шеи, способных выдерживать и переносить дополнительный вес, а не только вес своего тела. Также немаловажное значение имеет правильная техника выполнения различных движений в условиях отягощения тела средствами бронезащиты. В реальных условиях опасности для жизни и здоровья 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 ранения.

На наш взгляд, существует только один способ обеспечения работоспособности полицейского в условиях применения им индивидуальных средств бронезащиты. Этот способ – тренировка, а именно выполнение сотрудником ОВД различных общеукрепляющих физических упражнений, а также выполнение практико-прикладных физических упражнений в средствах бронезащиты.

В частности, мы считаем, что обеспечение готовности полицейского выполнять оперативно-служебные и служебно-боевые задачи в условиях ношения средств бронезащиты должно осуществляться как в системе постоянно ведущейся на протяжении всей службы профессиональной служебной физической подготовки, так и в системе профессионального образования в образовательных организациях МВД России. Так, в ходе профессиональной служебной физической подготовки необходимо предусмотреть регулярное, например минимум раз в две недели, выполнение сотрудником полиции следующих трех групп физических упражнений:

1) физические упражнения, укрепляющие мышцы пресса (различные скручивания) и укрепляющие мышцы спины («лодочка», «звезда» и т.п., если есть тренажеры – гиперэкстензия). Данные упражнения выполняются без средств бронезащиты;

2) приседания, бег, подтягивания, отжимания от пола и «планка». Выполняются в средствах бронезащиты;

3) выполнение боевых приемов борьбы. Выполняются в средствах бронезащиты.

Выполнение базовых физических упражнений и боевых приемов борьбы в средствах бронезащиты будет способствовать не только выработке у сотрудника необходимых силовых качеств, но и правильному усвоению и применению техники выполнения этих упражнений.

Тематический план учебной дисциплины «Деятельность органов внутренних дел Российской Федерации в условиях специальных правовых режимов» должен быть дополнен темой «Физическая подготовка в особых условиях», в рамках которой также необходимо предусмотреть выполнение обучающимся сотрудником ОВД вышеуказанных физических упражнений. При выполнении этих упражнений должен соблюдаться принцип «от простого к сложному», то есть начинать такие тренировки нужно с использования более легких средств бронезащиты, постепенно, по мере повышения тренированности, переходить к более тяжелым, чтобы исключить травмирование обучающегося сотрудника.

С точки зрения уровня физической подготовленности полицейского к особым условиям службы также вызывает интерес тема 13 учебной дисциплины «Деятельность органов внутренних дел Российской Федерации в условиях специальных правовых режимов», которая называется «Первая помощь раненым и больным. Мероприятия по эвакуации и транспортировке пострадавших». Эффективность мероприятий по эвакуации пострадавших из так называемой «красной» зоны зависит от уровня и степени физической подготовки полицейского. Чем сильнее и выносливее полицейский, тем быстрее и безопаснее пройдет эвакуация пострадавшего из зоны обстрела или иной опасной территории. Существуют множество различных способов эвакуации раненых с поля боя: на носилках, на ремне автомата раненого бойца, при помощи эвакуационной стропы, способом Раутека, волоком за плечевые лямки бронезилената, ползком с раненым бойцом на себе и т.д.

Но так или иначе эффективность всех этих способов эвакуации раненого зависит от уровня физической подготовки сотрудника ОВД и требует наличия каких-либо специальных или подручных средств, например эвакуационной стропы, носилок или автомата с ремнем. Возникает вопрос: что делать, если всех этих подручных средств нет. Тогда будет иметь значение, насколько подготовлен конкретный сотрудник ОВД к эвакуации раненого. В российской армии во время срочной службы обязательно изучают и отрабатывают способ эвакуации, который похож на выполнение борцовского броска «Мельница». «Мельница» – бросок в борьбе, при выполнении которого атакующий захватывает руку и ногу соперника так, чтобы он оказался на плечах борца. Затем, после поднимания вверх, противник перебрасывается через плечи.

Примерный порядок выполнения броска «Мельница»;

1) борец находится в стойке; резко и максимально глубоко ставит свою ногу между ног противника, держа при этом его руку;

2) «заныривает» под соперника, хватая его за ногу, при этом продолжая держать за руку;

3) выводит голову так, чтобы она оказалась между плечом и ногой соперника, за которые держит борец;

4) руку противника максимально сильно отводит вниз, чтобы переместить вес тела оппонента с его ног на свои плечи.



Рис. Способ эвакуации «Мельница»¹

Поскольку способ эвакуации раненого путем переноски его на своих плечах имеет большое сходство с выполнением борцовского приема «Мельница», или даже этот борцовский прием лежит в основе данного способа эвакуации, считаем необходимым практиковать его отработку в рамках физической подготовки сотрудников ОВД. А также считаем необходимым задействовать преподавателей кафедры физической подготовки при проведении занятий по теме 13 «Первая помощь раненым и больным. Мероприятия по эвакуации и транспортировке пострадавших» учебной дисциплины «Деятельность органов внутренних дел Российской Федерации в условиях специальных правовых режимов», так как именно преподаватели кафедры физической подготовки как специалисты в области единоборств смогут обучить занимающихся правильной технике не только выполнения самого приема «Мельница», но и данного способа эвакуации. Разумеется, сначала необходимо выполнение различных общеукрепляющих упражнений для мышц спины и пресса, затем нужно пробовать выполнять «Мельницу» без средств бронезащиты и с напарниками примерно равными по весу.

Убеждены, что учет вышеуказанных аспектов физической подготовки полицейских к несению службы в особых условиях и регулярные тренировки, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты, смогут повысить боеготовность и готовность сотрудников к выполнению служебно-боевых задач.

Убеждены, что учет вышеуказанных аспектов физической подготовки полицейских к несению службы в особых условиях и регулярные тренировки, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты, смогут повысить боеготовность и готовность сотрудников к выполнению служебно-боевых задач.

¹ URL: <https://ya.ru/images/search> мельница (дата обращения: 06.10.2025).