

**ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ К ДЕЙСТВИЯМ  
В ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ СИТУАЦИЯХ  
ПОСРЕДСТВОМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF CADETS  
AND STUDENTS FOR ACTIONS IN OPERATIONAL SERVICE  
SITUATIONS THROUGH MASTERING THE DISCIPLINE  
«PHYSICAL TRAINING»**

*Аннотация.* Статья посвящена изучению дисциплины «Физическая подготовка» как средству подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел к ситуациям оперативно-служебной деятельности.

*Summary.* The article is devoted to the study of the discipline «physical training» as a means of preparing future employees of internal affairs bodies for situations of operational service activities.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, психологическая подготовка, боевые приемы борьбы, курсанты вузов Министерства внутренних дел, экстремальные ситуации, моделирование.

*Keywords:* physical training, psychological training, combat fighting techniques, cadets of the Ministry of Internal Affairs universities, extreme situations, modeling.

В любом учебном заведении есть такая дисциплина, как «Физическая культура», которая направлена на прививание подрастающему поколению норм и правил здорового образа жизни еще со школьной скамьи. В вузах системы Министерства внутренних дел эту функцию выполняет такая дисциплина, как «Физическая подготовка», которая выступает самостоятельной дисциплиной, целой системой знаний и умений самообороны и применения боевых приемов борьбы в практической деятельности. Отличие данной дисциплины от дисциплины «Физическая культура» заключается в целях и задачах: для дисциплины ведомственного высшего учебного заведения главной целью является именно подготовка курсанта и слушателя к особенностям профессиональной деятельности как с физической, так и с психологической точки зрения.

В процессе подготовки по данной дисциплине курсанты изучают самые важные механизмы работы сотрудника органов внутренних дел. Например, для сотрудника оперативного подразделения очень важно владеть боевыми приемами борьбы (далее — БПБ) и быть психологически готовым к абсолютно любым условиям во время проведения оперативно-розыскного мероприятия.

По своей сути «Физическая подготовка» раскрывает навыки работоспособности и функциональности, учит боевым приемам борьбы, умениям пользоваться специальными средствами и служит местом воспроизводства экстремальной ситуации и пути решения, чтобы ее избежать.

Экстремальные ситуации, как правило, активизируют инстинкт самосохранения, защитную функцию и приводят сотрудника в состояние разумных ответных действий. Если же он психологически и физически не готов к этому, то могут иметь место индивидуальные негативные реакции: туннельное видение, частичная глухота, отказ моторных функций, повышенный стресс, внезапный шок, потеря чувства времени. Прежде всего перечисленные негативные реакции проявляются на фоне испуга, который затормаживает реакции человека и предрасполагает его к нецелесообразным действиям. В зависимости от дальнейшего развития опасной ситуации испуг может перерасти в страх, ужас или панику. Правильный и быстрый анализ обстановки позволит избрать верный способ выполнения оперативно-служебной задачи [1].

Скорость реакции, мышление, физическая подготовка, знание законодательства и уравновешенная психологическая активность помогут сотруднику правильно принять все необходимые меры по ликвидации опасности вокруг себя и граждан.

При поступлении в органы внутренних дел от гражданина, окончившего 11 классов, требуют серьезные показатели при сдаче следующих нормативов (скоростной, силовой, выносливости):

1. Для мужчин — бег на 100 м, подтягивания на перекладине, бег на 1 км.
2. Для девушек — бег на 100 м, комплексно-силовое упражнение, бег на 1 км.

Высшие показатели у мужчин:

1. Бег на 100 м — менее 12,9 с.
2. Подтягивания на перекладине — более 29 раз за один подход.
3. Бег на 1 км — необходимо уложиться в 3 мин 46 с, чтобы сдать на максимально возможный балл.

Высшие показатели у девушек:

1. Бег на 100 м — менее 15,1 с.
2. Выполнение комплексно-силового упражнения — более 49 раз.
3. Бег на 1 км — необходимо уложиться в 4 мин и 3 с [2].

Поступив на службу, курсант каждое полуторочасовое занятие по физической подготовке проводит с максимальной для него пользой — после хорошей силовой разминки изучает основы БПБ. Стоит отметить, что каждые полгода в конце каждого семестра он сдает те же нормативы, что сдавал ранее для поступления на службу в органы внутренних дел, только для его общей

оценки (для получения дифференцированного зачета) курсанту требуется также сдать БПБ. Из двух этих оценок складывается одна общая — за зачет.

Любое занятие по физической подготовке также сопровождается выполнением каких-либо «круговых» упражнений, которые будут развивать силу, скорость и выносливость курсанта. Данные упражнения здорово влияют на скорость мышления в тех или иных критических ситуациях и общую физическую подготовку.

Курсант или слушатель обязаны знать азы служебно-прикладной физической подготовки, чтобы технически правильно выполнять приемы задержания, осмотра, досмотра у стены и т. д. Знания по физической подготовке позволят правильно задерживать преступный контингент или целую вооруженную группу (все зависит от конкретной ситуации), при этом опираясь на букву закона.

Однако, возвращаясь к тематике, следует отметить, что именно знания и применение этих знаний на практике позволяют психологически подготовить курсанта. Практика показывает, что результат любой специальной операции или любого проведенного оперативно-розыскного мероприятия прямо пропорционально зависит от психологической готовности ко всем возможным вариантам развития событий сотрудника ОВД.

Поэтому методически не только определен подход к проведению «классических» занятий по физической подготовке, но и уделено внимание моделированию на занятиях различных ситуаций экстремального характера. Так, например, на некоторых занятиях по физической подготовке в Сибирском юридическом институте МВД России курсантов снаряжают в экипировку, используемую на соревнованиях по рукопашному бою, и проводят особые спарринги с применением специальных, подручных средств, огнестрельного оружия и т. д. В данных условиях у курсанта появляется острая необходимость в правильной нейтрализации своего оппонента.

На некоторых отдельно отведенных занятиях проводятся спарринги по правилам рукопашного боя, бокса, дзюдо. Также в институте ежегодно проводятся соревнования по рукопашному бою и дзюдо, где каждый может проверить свою боевую подготовку. Также проводятся особые спарринги, которые моделируют экстремальные условия, в которых может оказаться сотрудник полиции при выполнении боевой задачи, например, спарринги с участием трех лиц (двое сотрудников против вооруженного преступника).

Такое внимание к физической, а также психологической подготовленности курсантов и слушателей также обусловлено еще и факторами исполнения Федерального закона «О полиции», где в ст. 20 главы 5 указано, что сотрудник полиции в случае невыполнения задачи несиловым способом обращается к применению физической силы (БПБ) [3]. Психологически у нового сотрудника происходит некий ступор, шок, так как он в подобных ситуациях

не оказывался. В связи с этим начинаются сумбурные движения, некая суэта. Поэтому курсанты отрабатывают БПБ сначала медленно, изучая каждое движение по несколько раз, затем уже по заданию преподавателя по физической подготовке начинают отработку с должным предоставленным сопротивлением.

Подводя итоги, стоит отметить, что именно занятия физической подготовкой и своевременное уделение внимания занятию спортом формируют общую психологическую подготовку курсанта и слушателя образовательной организации МВД России — будущего сотрудника органов внутренних дел.

1. Ярославский М. А., Токов Х. Х.-А. Физическая подготовка как фактор развития морально-волевых качеств у слушателей образовательных организаций МВД России // Научное обозрение. Педагогические науки. 2020. № 3. С. 76–80. [Вернуться к статье](#)

2. Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел России от 2 февр. 2024 г. № 44. Доступ из справ.-правовой системы «Гарант». [Вернуться к статье](#)

3. О полиции [Электронный ресурс] : Федер. закон от 7 февр. 2011 г. № 3-ФЗ // Российская газета. 2011. 8 февр. [Вернуться к статье](#)