

Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2023. № 4. С.151–158

Scientific digest of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2024; (1): 151–158

Педагогические науки

Научная статья

УДК 796.015

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У СОТРУДНИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

**Евгений Валентинович Панов**

Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск. Россия

*Аннотация.* В данной статье поднимается актуальная проблема повышения физической подготовленности сотрудников специальных подразделений силовых ведомств. Подробно изучено влияние развития физических качеств на формирование и совершенствование профессиональных умений, навыков и двигательных действий необходимых для успешного решения оперативно-служебных и служебно-боевых задач сотрудников в различных экстремальных ситуациях служебной деятельности. Рассмотрены различные методы и методики развития физических качеств с учетом индивидуальных показателей функциональных и морфологических особенностей, в том числе изучения физиологических механизмов, происходящих в организме занимающихся, с целью поиска наиболее эффективных подходов их формирования и совершенствования.

*Ключевые слова:* сотрудники специальных подразделений, физические качества, двигательные действия, двигательные способности, физиологические механизмы, экстремальные ситуации, оперативно-служебные задачи, служебно-боевые задачи, служебная деятельность

*Для цитирования:* Панов Е.В. Теоретические особенности развития физических качеств на занятиях по физической подготовке у сотрудников специальных подразделений силовых ведомств // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России : электрон. журнал. Иркутск. 2024. № 1 (23). С. 151–158

Pedagogical sciences

**THEORETICAL FEATURES OF DEVELOPMENT  
PHYSICAL QUALITIES IN PHYSICAL TRAINING  
PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES  
OF SPECIAL SUBDIVISIONS OF LAW ENFORCEMENT AGENCIES**

**Abstract:** This article raises an urgent problem that raises the issue of increasing the physical fitness of employees of special units of law enforcement agencies. The influence of the development of physical qualities on the formation and improvement of professional abilities, skills and motor actions necessary for the successful solution of operational-service and service-combat tasks of employees in various extreme situations of official activity has been studied in detail. Various methods and techniques for the development of physical qualities are considered, taking into account individual indicators of functional and morphological characteristics, including the study of the physiological mechanisms occurring in the body of those involved in order to find the most effective approaches to their formation and improvement.

**Keywords:** employees of special units, physical qualities, motor actions, motor abilities, physiological mechanisms, extreme situations, operational and service tasks, service and combat tasks, official activities

Theoretical features of development physical qualities in physical training physical training of employees of special subdivisions of law enforcement agencies

**For citation:** Panov E.V. Teoreticheskie osobennosti razvitiya fizicheskikh kachestv na zanjatijah po fizicheskoj podgotovke u sotrudnikov special'nyh podrazdelenij si-lovyh vedomstv [Theoretical features of development Physical qualities in physical training physical training of employees of special subdivisions of law enforcement agencies]. Nauchnyj dajdzhest Vostochno-Sibirskogo instituta MVD Rossii - Scientific digest of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia 2024, no.1 (23), pp. 151–158

Анализ структуры задач физической подготовки сотрудников силовых ведомств в нормативных правовых актах показал, что в них отражена необходимость развития и совершенствования физических качеств, формирования двигательных умений, навыков, двигательных индивидуальных и коллективных действий в условиях высоких физических, психологических и психических нагрузок. Однако детальное изучение основных факторов, которые определяют требования к физической подготовленности сотрудников специальных подразделений, позволяет конкретизировать их. Также это помогает расширить задачи физической подготовки с акцентом на сложный комплексный и высоконагрузочный характер оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности

сотрудников специальных подразделений МВД России (В. М. Князев, 1983; Б. В. Ендальцев, 1986; А. Ф. Калашников, 1990; Н. Г. Цед, 1991; И. О. Киреев, 1995; Г. А. Бурцев, 1996; В. В. Килин, 1997; С. В. Никишов, 2000; А. Н. Кутасин, 2001; А. А. Абраменко, 2002; А. О. Миронов, 2003; В. А. Кононов, 2003; Г. М. Ранцев, 2003, 2005; Э. В. Маркин, 2006 и др.).

Способность во время противоборства быстро выполнять атакующие и защитные двигательные действия с учетом высоких физических и психологических нагрузок, воздействующих на организм человека, и в то же время поддерживать на всем протяжении поединка необходимый высокий уровень работоспособности принято условно относить к эффективным свойствам двигательной активности или физическим качествам (Л. А. Вейднер-Дубровин, 1963; Н. А. Бернштейн, 1966; В. М. Зациорский, 1966; Ю. К. Бабанский, 1982; Ю. В. Верхошанский, 1988; А. Н. Блеер, 2004 и др.).

Именно поэтому, чтобы в процессе противоборства поддерживать высокий уровень работоспособности, необходима хорошая физическая подготовленность, зависящая в первую очередь от развития физических качеств, формирующихся различными методами, методиками и способами физического воспитания. В нашем случае мы исходили от обязательной первоначальной подготовки при формировании профессионально важных физических качеств у сотрудников специальных подразделений МВД России для эффективного решения ими оперативно-служебных и служебно-боевых задач в процессе профессиональной деятельности.

Анализ литературных источников (Н. В. Зимкин, 1956; В. М. Зациорский, 1966; Ю. В. Верхошанский, 1985, 1988; Б. В. Евстафьев, Б. И. Байдак, 1990; Л. П. Матвеев, 1991 и др.) показал, что имеется два отличительных друг от друга направления рассмотрения эффективных форм проявления максимальных двигательных возможностей человека, которые принято подразделять на структурные и функциональные.

Во время исследований А. Т. Сидорова (1980), Ю. Ф. Подлипняка (1982), В. П. Вдовиченко (1995), Е. Н. Семенова, (2001) было доказано, что для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач у сотрудников специальных подразделений силовых ведомств должны быть развиты на высоком уровне все физические качества, а не какое-то отдельное из них. Это связано с тем, что в экстремальных условиях служебной деятельности физические качества проявляются в совокупности, и если какое-то из них развито недостаточно хорошо, то в определенных условиях в лучшем случае оно может усложнить выполнение профессиональных действий, в худшем – привести к необратимым или трагическим последствиям.

Несмотря на актуальность этой концепции о всестороннем развитии физических качеств сотрудников силовых ведомств, особенно специальных подразделений, данное направление с точки зрения физиологического

механизма его проявления было изучено не в полном объеме. В работах Л. П. Матвеева неоднократно указывалось, что существует тесная взаимосвязь физических качеств между собой, которая может носить положительную, отрицательную и нейтральную зависимость, влияющая в разных соотношениях на их развитие, формирование и совершенствование [1, с. 42]. Исследования в этом направлении показали, что в процессе развития физических качеств необходимо обращать большое внимание на физиологические механизмы, которые проявляются и характерны только для них во время их формирования.

Обращая на это особое внимание, стоит отметить, что многие специалисты в процессе подготовки не только квалифицированных спортсменов, но и сотрудников, профессиональная деятельность которых связана с высокими физическими нагрузками, пытаются сосредоточить их внимание на развитии какого-нибудь одного или двух физических качеств, считая их наиболее необходимыми для их области деятельности [2, с. 232]. Некоторые сосредотачивались на развитии скоростно-силовых качеств, не вникая в функции их воспроизводства с учетом нервно-мышечного аппарата и его энергообеспечения в процессе физической нагрузки. В других случаях при развитии выносливости основываются только на развитии вегетативных систем организма, обращая внимание только на доставку кислорода к работающим мышцам, не вникая, какие происходят там процессы [3, с. 101].

На основании этого следует заметить, что развитие и формирование профессионально важных физических качеств сотрудников силовых ведомств (особенно это относится к сотрудникам специальных подразделений) должно осуществляться только с учетом оценки функциональной слаженности всех систем организма. Это в первую очередь необходимо для достижения высокого уровня физической подготовленности с целью успешного выполнения поставленных оперативно-служебных и служебно-боевых задач в различных экстремальных ситуациях служебной деятельности.

Также стоит отметить, что при анализе научно-методических источников одновременно с понятием «физические качества» очень часто применяется понятие «двигательные способности». Отмечая тесную взаимосвязь между этими двумя понятиями, В. И. Лях заметил, что они оба непосредственно влияют на индивидуальные особенности индивидуума и определяют его двигательные возможности [4, с. 100]. Одновременно с этим двигательные способности представляют собой совокупность психологических, физиологических и морфологических особенностей человека, которые определяют его двигательную деятельность и обеспечивают ее эффективность.

Рассматривая дальше понятия «физические качества» и «двигательные способности», стоит обратить внимание на то, что, хотя они и тесно взаимосвязаны, но тем не менее отличаются друг от друга тем, что

способности в большей части относятся к врожденным свойствам, а качества поддаются развитию и больше отвечают исследуемому нами явлению [5, с. 288].

Поэтому, чтобы проводить занятия по физической подготовке с сотрудниками специальных подразделений силовых ведомств, необходимо сначала изучить и понять, какие основные механизмы задействуются в процессе развития профессионально важных физических качеств в процессе служебной деятельности сотрудников. Проведенный с этой целью анализ научно-методической литературы (И. В. Герасимов, 1995, 2003; С. Е. Костин, 2005; В. Л. Марищук, Н. В. Романенко, 1996; П. В. Мишакин, 1995; Е. Н. Семенов, 2001 и др.) показал, что во время практических занятий по физической подготовке в организме сотрудников происходят следующие адаптационные изменения:

- усиление характерных свойств центральной нервной системы для создания необходимой силовой способности вегетативной нервной системы с целью усиления возбуждающих импульсов на моторную периферическую мышечную систему и обеспечение координации двигательным действиям [6, с. 153];

- мобилизация необходимых дополнительных потенциальных возможностей организма в процессе повышения физических нагрузок в экстремальных ситуациях двигательной деятельности;

- усиление мощности биохимических механизмов для повышения энергообеспечения мышечной деятельности при высоких физических нагрузках;

- формирование и развитие функциональных возможностей всех физиологических систем для осуществления двигательной деятельности организма;

- развитие межсистемных связей для поддержания необходимого уровня высокой работоспособности организма в экстремальных условиях служебной деятельности [7, с. 217].

На основании вышесказанного следует отметить, что развитие, формирование и совершенствование физических качеств сотрудников специальных подразделений силовых ведомств является одним из приоритетных требований и факторов их служебной деятельности. Нельзя также не указать и то, что от этого часто зависит не только решение ими оперативно-служебных и служебно-боевых задач, но и обеспечение правопорядка в стране, безопасность граждан и личная безопасность самого сотрудника. Поэтому в процессе повышения физической подготовленности, а именно физических качеств, не стоит забывать об особенностях физиологического механизма и учитывать их.

Критериями для разработки комплексных упражнений и проведения занятий по физической подготовке с сотрудниками специальных подразделений силовых ведомств, необходимых для служебной

деятельности, могут стать содержание и структура профессиональных действий, а именно – ускоренное передвижение, метание гранат, преодоление препятствий и рукопашные схватки с оружием и без него и т. д. (В. Г. Колюхов, 1991; А. Ф. Калашников, 1997; И. В. Герасимов, С. А. Моськин, 2000; С. Н. Баркалов, 2008; В. А. Серебрянников, 2013; С. В. Украинский, С. М. Струганов, 2019, 2021 и др.).

Необходимость в таких комплексных упражнениях подтверждается положениями теории деятельностного подхода в обучении, теории адаптации, теории функциональных систем, которые предполагают всесторонний учет психофизиологических особенностей двигательной функции организма человека применительно к конкретному виду деятельности. Данный подход предполагает развитие и совершенствование необходимых свойств и качеств организма человека лишь с помощью той деятельности, для которой они нужны. Не вызывает сомнения тот факт, что специальная физическая подготовка сотрудника спецподразделения и сотрудников других служб полиции должны в значительной степени различаться между собой. Согласно рассматриваемому подходу, на занятиях по физической подготовке в спецподразделении больший объем должны занимать занятия по ускоренному передвижению, преодолению препятствий в комплексе со стрельбой из боевого оружия и спаррингами по правилам различных единоборств.

При формировании и становлении умений и навыков ведения противоборства в различных ситуациях служебной деятельности в учебной практике следует обращать внимание на то, чтобы практические занятия проводились не только в комфортных условиях спортивного зала, но также в «полевых» или экстремальных, когда на улице идет дождь, стоит жара или холод, ноги вязнут в слякоть, после выполнения тяжелых физических нагрузок и т. д. – особенно это необходимо во время совершенствования технико-тактических действий сотрудников [8, с. 9]. В свою очередь инструкторы отделов специального назначения должны проявить максимум изобретательности для моделирования экстремальных условий, в которых может происходить задержание преступника или выполнение поставленных оперативно-служебных или служебно-боевых задач в процессе служебной деятельности. Также эти занятия следует проводить в той служебной форме одежды, в которой сотрудник постоянно находится на службе, с учетом всей необходимой экипировки (противогаз, защитный шлем, бронежилет, огнестрельное оружие и т. д.) [9, с. 7].

Таким образом, из вышесказанного следует, что развитие физических качеств сотрудников специальных подразделений является одним из основополагающих факторов повышения их профессиональной физической подготовленности, от которого зависит не только формирование их умений, навыков и двигательных действий, но и психологическая и психическая устойчивость к различным ситуациям служебной деятельности. В то же

время нельзя забывать о том, что развитие, формирование и совершенствование физических качеств должно строиться на основании индивидуальных показателей физиологических и морфологических особенностей с целью наиболее эффективной и планомерной адаптации организма сотрудников к высоким физическим нагрузкам. Именно такой подход к проведению занятий по физической подготовке позволит подготовить высококвалифицированного сотрудника для специальных подразделений силовых ведомств, способного решать поставленные задачи в различных экстремальных ситуациях служебной деятельности.

### *СПИСОК ИСТОЧНИКОВ*

1. Матвеев, Л. П., Полянский, В. П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физической культуры : науч.-теорет. журн. 1996. № 7. С. 42–43.
2. Струганов, С. М. Функциональные резервы организма атлетов, проявляемые в экстремальных ситуациях спортивной деятельности // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (Москва, 20 апреля 2017 г.). М. : Педагогический институт физической культуры и спорта, 2017. С. 232–233.
3. Ранцев, Г. М. Педагогическая оценка физиологического механизма и величины нагрузки при развитии физических качеств у студентов Вузов // Физическая культура и спорт в современном мире : сб. науч. ст. Гомель : Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2021. С. 100–104.
4. Лях, В. И., Румба, О. Г., Горелов, А. А. Критерии и методы исследования двигательной активности человека (обзор) // Теория и практика физической культуры. 2013. № 10. С. 99–104.
5. Струганов, С. М., Хабибов, Ф. Т. Теоретический анализ формирования профессионально важных качеств курсантов силовых ведомств в системе физической подготовки // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. (Могилев, 10–11 ноября 2016 г.). Могилев : Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь, 2016. С. 286–290.
6. Зимкин, Н. В. Системные механизмы адаптации и мобилизации функциональных резервов организма в процессе достижения высшего спортивного мастерства : сб. науч. тр. Л. : ГДОИФК, 1987. С. 149–159.
7. Струганов, С. М., Панов, Е. В. Основные направления формирования физической подготовленности и психической устойчивости

сотрудников правоохранительных органов к стрессовым ситуациям служебной деятельности // Наука-2020. 2023. № 6(67). С. 215–221.

8. Ашкинази, С. М., Кузьмин, В. В. Инновации в развитии теории и практики обучения военнослужащих рукопашному бою (результаты исследований последних 20 лет) // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 7 (41). С. 6–11.

9. Алдошин, А. В. Изучение динамики физической подготовленности, физического развития и функционального состояния курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России на различных этапах обучения // Актуальные проблемы профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта : сб. науч. тр. молодых ученых. СПб. : ВИФК, НИЦ, 2008. № 4. Ч. 1. С. 4–11.

10. Струганов, С. М., Панов, Е. В., Мамедов, Р. М. Рукопашный бой как основной вид единоборств в профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Наука-2020. 2023. № 3 (64). С. 98-103.