

Струганов С.М.,

кандидат педагогических наук, профессор
Восточно-Сибирский институт МВД России (г. Иркутск)
Иркутский филиал Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»

Филимонов Д.Г.

Волгодонский филиал Ростовского юридического института МВД России

**О ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ОРГАНИЗАЦИИ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ
КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

В настоящее время большое внимание уделяется качественной подготовке профессиональных и высококвалифицированных кадров для несения службы в силовых ведомствах Российской Федерации, к должностным обязанностям которых относится обеспечение безопасности общества и государства как на территории, так за ее пределами России в ее национальных интересах. Большинство силовых структур, функционирующих в нашей стране, имеют базовую систему высшего образования, представленную учебными заведениями соответствующего профиля, которые расположены на территории всей Российской Федерации. Ключевым условием качественной подготовки молодых сотрудников является систематизированный, упорядоченный и слаженный подход к их обучению в ведомственных учебных заведениях, где учебная программа, осваиваемая обучающимися, основывается на единстве учебной и воспитательной деятельности ее положений в каждом из профилированных вузов¹.

Одной из основных дисциплин в процессе обучения курсантов и слушателей в вузах силовых ведомств является служебно-прикладная физическая подготовка, обучение которой строится исходя из специфики профессиональной деятельности и в зависимости от будущих должностных обязанностей обучающихся. Физическая подготовка во время обучения высококвалифицированных специалистов в сфере общественной безопасности играет большую роль. Это в пер-

вую очередь связано с поставленными служебными задачами, требующими от них постоянной концентрации внимания и высоких силовых, скоростных и координационных способностей². Одновременно с перечисленными способностями сотрудник обязан в совершенстве владеть определенными умениями и навыками боевых приемов борьбы, которые будут обеспечивать не только его личную безопасность при несении службы, но и выполнение задач, заключающихся в обеспечении безопасности и правопорядка в обществе³.

Задачи физической подготовки в ведомственных учебных заведениях силовых ведомств заключаются:

в подготовке организма курсантов и слушателей к высоким физическим, психологическим и психическим нагрузкам в процессе служебной деятельности;

в повышении общей работоспособности и функциональных показателей организма, а также в совершенствовании профессионально важных физических качеств необходимых для успешного выполнения поставленных оперативно-служебных задач;

в формировании умений, навыков и двигательных действий, связанных с эффективным и правомерным применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, с целью задержания, сопровождения, конвоирования и доставления лиц, которые совершили преступления или иные противоправные действия в отношении других лиц или общества.

¹ Палецкий Д.Ф. К проблеме разработки теоретико-методологических основ профессионально-прикладной физической подготовки в МВД России // Вестник спортивной науки. 2013. № 1. С. 39-41.

² Подр.: Струганов С.М., Егошин И.В., Гаврилов Д.А. Методы развития скоростно-силовых способностей на занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей силовых ведомств // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2022. № 1(15). С. 212-219.

³ Подр.: Андреев А.А., Россадюк В.С., Струганов С.М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3(78). С. 63-71.

Основываясь на поставленных задачах, следует, что высококвалифицированный специалист силовых ведомств обязан обладать высокими физическими качествами и хорошими функциональными показателями. Это в первую очередь влияет на общий уровень работоспособности человека, совершенствованию физических способностей, способствует быстрому формированию умений и навыков при изучении боевых приемов борьбы, а также психологической и психической устойчивости в различных стрессовых ситуациях служебной деятельности¹.

Одной из уникальных методик повышения физической подготовленности человека является система физических упражнений под названием «Фитнес». В настоящее время методика физических упражнений фитнес приобретает большую популярность не только среди профессиональных спортсменов и любителей спорта, но и среди сотрудников силовых ведомств во многих странах мира. Он представляет собой систематизированную программную модель занятием спортом и физической культурой для достижения определенного функционального результата, улучшения силовых, скоростных, координационных и других физиологических показателей организма. Также занятия фитнесом можно рассматривать как инструмент улучшения физической формы курсантов, укрепления их здоровья, физической силы, выносливости, повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам служебной деятельности.

Говоря о роли фитнеса в процессе обучения курсантов образовательных организаций силовых ведомств, необходимо отдать должное учебным программам, которые обеспечивают стабильные физические нагрузки на достаточно высоком уровне. В большинстве учебных заведений силовых ведомств обязательной частью распорядка дня обучающихся является утренняя физическая зарядка. Она включает в себя комплекс беговых, разминочных и силовых упражнений с умеренной или высокой интенсивностью их

выполнения и обеспечивает физическую активность с самого начала рабочего дня. Данная форма организации физических занятий является одним из эффективных средств достижения постоянной готовности сотрудников к выполнению высоких нагрузок как в физическом, так и психологическом плане. Благоприятный фактор выполнения утренних физических упражнений заключается в том, что в данное время в организме человека происходит активная фаза выброса различных гормонов, которые, в свою очередь, положительно влияют на психоэмоциональное состояние человека, способствуют нормализации физиологических и ускорению умственных процессов, а также стабилизации гормонального фона.

Что касается организации свободного времени, то тут стоит обратиться к материально-технической базе ведомственных вузов силовых структур, которая в настоящее время находится на достаточно хорошем уровне относительно прошлых лет. Сейчас в каждом ведомственном учебном заведении силового профиля есть все необходимые условия для занятий физической культурой и спортом. На базе каждой образовательной организации имеются стадионы, спортивные комплексы, игровые площадки и тренажерные залы, которые доступны для всех курсантов, слушателей и сотрудников в свободное от работы и учебы время. Это дает возможность каждому желающему ежедневно заниматься физической культурой и спортом.

Если рассматривать имеющиеся комплексы физических упражнений в фитнесе, то среди курсантов, слушателей и сотрудников силовых ведомств большой популярностью пользуются такие направления в этой методике, как:

кроссфит – основана на использовании метода круговой тренировки при выполнении различных физических упражнений²;

силовая тренировка с использованием больших отягощений, которая в основном предназначена для мужчин с целью набора мышечной массы;

¹ Подр.: Струганов С.М., Кугно Э.Э. Формирование профессионально важных физических качеств, необходимых для сотрудников органов внутренних дел // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных трудов по материалам всероссийской научно-практ. конф (Ростов-на-Дону, 22 марта 2024 г.). Ростов-на-Дону : Ростовский юридический институт МВД России, 2024. С. 344-349.

² Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Ишунькин В.С. Кроссфит – новое направление фитнеса в физической подготовке спецподразделений России // XXI Царскосельские чтения : материалы международной научной конференции (Санкт-Петербург, 25-26 апреля 2017 г.). СПб. : Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2017. Том II. С. 262-265.

НПТ, или высокоинтенсивные интервальные тренировки, во время которых происходит чередование физических нагрузок высокой и низкой интенсивности;

3D-фитнес, который часто используется сотрудниками женского пола, т.к. силовые упражнения выполняются в основном с собственным весом или с небольшими отягощениями;

Тай-бо является хорошим средством психологической разгрузки и укрепления сердечно-сосудистой системы.

Занятия фитнесом как форма организации свободного времени обучающихся учебных заведений и сотрудников силовых ведомств имеет ряд преимуществ. Во-первых, фитнес является одной из наиболее эффективных форм воздействия на организм для достижения максимальных физиологических показателей, профилактики болезней и укрепления здоровья¹. Во-вторых, он способствует совершенствованию и развитию как

физиологических показателей организма, так и физических качеств, и способностей, которые часто иногда играют большую роль в успешном выполнении оперативно-служебных задач². В-третьих, занятия спортом и физической культурой, а значит, и фитнесом в частности, являются хорошим средством преодоления стрессовых состояний, укрепления эмоциональной, психологической и психической устойчивости к различным неблагоприятным факторам, которые в служебной деятельности сотрудников силовых ведомств происходят очень часто.

Подводя итог, следует отметить, что система физических упражнений фитнес является одной из эффективных методик физического воспитания, неотъемлемой частью подготовки сотрудников силового блока, обучающихся в ведомственных учебных заведениях, а также перспективным занятием для курсантов и слушателей в свободное от учебной и служебной деятельности время.

Иванюк А.М.

Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД России

ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ К ДЕЙСТВИЯМ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел является учебной дисциплиной, изучаемой курсантами образовательных организаций МВД России в рамках дисциплин специальной профессиональной подготовки. Данная учебная дисциплина состоит как из теоретического раздела, так и предусматривает практические занятия по различным темам, общая цель которых заключается в совершенствовании навыков обеспечения личной безопасности в различных ситуациях профессиональной деятельности органов внутренних дел.

В связи с участием Российской Федерации в специальной военной операции на Украине особую значимость представляет вопрос: как подготовить сотрудников орга-

нов внутренних дел к особым условиям несения службы, сопряженной с реальным физическим риском? Одним из основных путей решения проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел, выполняющих оперативно-служебные задачи на территории проведения специальной военной операции, является обучение. Это означает, что проведение работы по целенаправленному уменьшению риска до реально возможных значений требует особого внимания.

К сожалению, в настоящее время выработанная практикой тактика действий сотрудников органов внутренних дел в условиях специальной военной операции с учетом ее особенностей полностью отсутствует. Сей-

¹ Панова О.С. Направления повышения физической работоспособности сотрудников ОВД России // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сборник статей VI международной научно-методической конференции (Могилев, 24-25 ноября 2022 г.). Могилев : Могилевский институт МВД Республики Беларусь, 2022. С. 236-239.

² Применение средств силового фитнеса в совершенствовании процесса физической подготовки курсантов МВД / Д.А. Ананкин, И.Л. Гросс, С.А. Жарков, В.А. Овчинников // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1(89). С. 18-23.