

УДК 796.011

**ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО «ВЫНОСЛИВОСТЬ»  
КАК БАЗОВАЯ ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**PHYSICAL QUALITY «ENDURANCE»  
AS THE BASIC BASIS OF PROFESSIONAL TRAINING  
OF A POLICE OFFICER OF THE RUSSIAN FEDERATION**

**Владимир Александрович  
Филиппович,**

*доцент кафедры физической подготовки  
Сибирского юридического института МВД России  
(г. Красноярск),  
кандидат педагогических наук, доцент*

filvov1969@mail.ru



**Ключевые слова:**

физическое качество,  
выносливость,  
длительный бег,  
контрольное упражнение,  
слушатели, курсанты,  
физическая подготовка.

В статье автор попытался научно обосновать необходимость развития и поддержания на необходимом уровне физического качества «выносливость» у всех без исключения сотрудников органов внутренних дел. Проблема заключается в том, что на данный момент упражнения для оценивания выносливости в обязательном порядке должны выполнять только обучающиеся в образовательных организациях системы МВД России и сотрудники, входящие в состав подразделений физической защиты. Физическая подготовленность указанных категорий сотрудников оценивается по трем контрольным упражнениям общей физической подготовки, остальные сотрудники выполняют одно или два упражнения в зависимости от своей принадлежности к тому или иному уровню профессиональной служебной и физической подготовки. Различные виды выносливости также необходимы и во время несения службы в особых условиях. Кроме того, затронут вопрос решения оздоровительной задачи в процессе физической подготовки сотрудников. Автором предлагаются средства и методы развития и поддержания физического качества «выносливость» на необходимом для успешного решения служебных задач уровне.

## Keywords:

physical quality,  
endurance,  
long running,  
control exercise,  
trainees, cadets,  
physical training.

In the article, the author tried to scientifically substantiate the need to develop and maintain at the required level of physical quality «endurance» for all, without exception, employees of the internal affairs bodies. The problem is that at the moment, exercises for assessing endurance must be performed only by students in educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia and employees who are part of physical protection units. The physical fitness of these categories of employees is assessed by three control exercises of general physical training, the rest of the employees perform one or two exercises depending on their belonging to one or another level of professional official and physical training. Various types of endurance are also necessary during service in special conditions. In addition, the issue of solving the health problem in the process of physical training of employees will be touched upon. The author proposes means and methods for developing and maintaining the physical quality of «endurance» at the level necessary for the successful solution of service tasks.

*Актуальность исследуемой проблемы.* В феврале 2024 года Министерством внутренних дел Российской Федерации был принят приказ, который утвердил новый Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации<sup>1</sup>. Развитие профессионально важных физических качеств, а также поддержание их на уровне, необходимом для успешного несения службы, очевидно и безусловно [3, с. 430-434].

Предполагаем, что профессионально важными физическими качествами для сотрудника полиции являются быстрота, сила, выносливость. Наблюдения показывают, что сотрудники, имеющие высокий уровень развития координационных способностей, лучше осваивают новые двигательные действия, им легче формировать новые двигательные умения и навыки. Гибкость является компонентом координационных способностей, следовательно, необходимо уделять внимание ее развитию и поддержанию на достаточном уровне. Снижение показателей гибкости косвенно указывает на общее состояние опорно-двигательного аппарата человека, здоровье позвоночника и суставов.

Как справедливо указал Д.А. Ермоленко [4, с. 91-95], в современных условиях физическая подготовка сотрудников должна решать оздоровительную и ряд специфических задач. Важным является физическая подготовка сотрудников полиции к несению службы в условиях особых правовых режимов.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к несению службы в особых условиях должна обеспечить повышение уровня общей выносливости, силовой и специальной [6, с. 180-186].

<sup>1</sup> Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 02.02.2024 № 44.

Можно предположить, что скоростная выносливость необходима при преследовании правонарушителя, смене укрытия при огневом контакте [5, с. 58-66]. Здесь важно уделять внимание системному развитию аэробных механизмов энергообеспечения двигательной деятельности.

Как считают В.А. Глубокий, С.В. Паршин [2, с. 113-118], и мы с ними абсолютно согласны, тесты, характеризующие силовые способности сотрудников полиции, в большей мере позволяют оценивать силовую выносливость, а не проявления абсолютной силы.

К.Д. Вертинский, Д.И. Егошин, С.И. Облап раскрывают методические особенности подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к выполнению упражнений, характеризующих физическое качество выносливость [1, с. 415-416]. Такими упражнениями согласно Порядку организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации являются для сотрудников мужского пола – бег (кросс) на 3 или 5 км, бег на лыжах 5 км, плавание 100 м; для сотрудников женского пола – бег (кросс) на 1 или 3 км, бег на лыжах 5 км, плавание 100 м.

Проблема заключается в том, что большинство сотрудников могут выбирать на итоговых занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке в зависимости от своего уровня (базового или усиленного) одно или два контрольных упражнения общей физической подготовки. Как правило, эти упражнения характеризуют силу, быстроту и ловкость (челночный бег 10х10 м, 4х20). Большинство сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации выполняют контрольные упражнения общей физической подготовки, характеризующие выносливость, только если сдают нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Нормы ГТО сотрудником выполняются по желанию и не являются для него обязательными. Следует отметить, что показатели общей (аэробной) выносливости характеризуют состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Организация и методы исследования.* Физкультурно-педагогическое исследование осуществлялось в Сибирском юридическом институте МВД России в 2024-2025 учебном году. В исследовании принимали участие: профессорско-преподавательский состав института, офицеры факультета подготовки специалистов по программам высшего образования, курсанты и слушатели очной формы обучения, слушатели факультета профессиональной подготовки. Рассматривались средства и методы развития различных видов выносливости (общей, скоростной, силовой), используемые в рамках физической, тактико-специальной и огневой подготовки.

В ходе исследования использовались следующие методы: анализ литературных источников и нормативно-правовых актов, педагогическое наблюдение, опрос, методы математической статистики.

*Результаты исследования и их обсуждение.*

Педагогическое наблюдение показало, что для развития физического качества «выносливость» сотрудники института традиционного используют

длительный бег. Бегают всего 8% от списочного состава, беговые упражнения имеют оздоровительную направленность. Подготовка к выполнению контрольного норматива целью не является. Только 2% сотрудников преследуют цель подготовки к определенной специфической деятельности. Кроме того, для развития разных проявлений выносливости сотрудники используют спортивные игры (баскетбол, футбол). Волейбол рассматривается как средство рекреации.

У обучающихся в образовательной организации МВД России бег является основным средством развития общей выносливости, бег в высоком темпе является средством развития анаэробных механизмов энергообеспечения двигательной деятельности. Многоповторное выполнение физических упражнений с использованием отягощения собственным весом является основным средством развития силовой выносливости. К ним относятся подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на упоре на брусьях, наклоны вперед из положения лежа на спине, лазание по канату, разные варианты приседаний. Иногда для развития силовой выносливости используются средства гиревого спорта (упражнения с гирями весом 16 и 24 кг). Программой обучения предусмотрены занятия по плаванию и лыжной подготовке. Занятия проводятся по расписанию с учетом графика прохождения тем по учебной дисциплине «Физическая подготовка».

Слушатели факультета профессиональной подготовки осенью, весной и летом на занятиях физической подготовкой под руководством преподавателей выполняют нагрузку – бег в течение 20-30 минут.

На занятиях целью, которых является подготовка к несению службы в особых условиях большое внимание уделяется выполнению физических упражнений в средствах индивидуальной бронезащиты. Техника боевых приемов борьбы совершенствуются после нагрузки, на фоне физического утомления. Больше используется способ выполнения упражнений – круговая тренировка.

Методы математической статистики позволили установить, что в среднем все обучающиеся выполняют бег на 3 км на 50 баллов согласно нормативам контрольных упражнений. Небольшой процент (3-5%) обучающихся требуют проведения дополнительных занятий по общей физической подготовке, 5-7% способны выполнять контрольные упражнения на 70 баллов и больше.

Следует обратить внимание на то, что возникают трудности с развитием физического качества «выносливость» у слушателей женского пола факультета профессиональной подготовки образовательной организации МВД России. До поступления на службу большинство слушателей выносливость не тренировали и не развивали.

**Выводы.** Считаем, что физическое качество «выносливость» должны развивать и поддерживать на необходимом уровне все сотрудники полиции. Данное физическое качество способствует большей работоспособности сотрудника, его выживаемости при несении службы в особых условиях, требующих

больших физических и психических усилий. Предполагаем, что для оценивания выносливости целесообразно использовать нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». Процедура оценки уровня выносливости должна учитывать возраст и пол сотрудника полиции.

### Библиографический список

1. Вертинский, К.Д. Организация и особенности подготовки к выполнению контрольных упражнений на выносливость обучающихся в образовательных учреждениях системы МВД России / К.Д. Вертинский, Д.И. Егошин, С.И. Облап // Евразийский юридический журнал. – 2024. – № 1(188). – С. 415-416.
2. Глубокий, В.А. Физическая подготовленность слушателей 5 курса образовательной организации МВД России на примере тестов, характеризующих силовые способности / В.А. Глубокий, С.В. Паршин // Научный компонент. – 2023. – № 2(18). – С. 113-118.
3. Губжоков, А.Х. Актуальные вопросы формирования профессионально важных физических качеств у сотрудников полиции / А.Х. Губжоков // Право и управление. – 2023. – № 11. – С. 430-434.
4. Ермоленко, Д.А. Специфика и задачи физической подготовки сотрудников полиции в современных условиях / Д.А. Ермоленко // E-Scio. – 2023. – № 10(85). – С. 91-95.
5. Кузнецов, М.Б. Некоторые аспекты развития скоростной выносливости у курсантов МВД России / М.Б. Кузнецов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 6. – С. 58-66.
6. Харрасова, Г.В. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России к несению службы в особых условиях / Г.В. Харрасова, Ф.Ф. Халилуллин // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : сборник научных статей всероссийского конкурса / редкол.: Р.В. Камнев, О.С. Панова, Д.Г. Овечкин [и др.]. Выпуск 5. – Волгоград: Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2023. – С. 180-186.