

9. Баркалов С.Н. Актуальные аспекты подготовки сотрудников полиции к пресечению действий правонарушителя с огнестрельным оружием // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 96–99. EDN YSLHNE.

10. Герасимов И.В., Ляхов П.В., Бакин А.В. Анализ практики активного силового пресечения противоправных действий и особенности подготовки сотрудников ОВД к действиям, связанным с применением боевых приемов борьбы // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник научных статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 65–69. EDN WXAPGX.

11. Кузнецов М.Б., Осипов Д.В. Некоторые аспекты процесса физической и психологической подготовки сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): сборник материалов международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 194–197. EDN YSVLTB.

12. Клименко Б.А., Славко А.Л., Пойдунов А.А. К проблеме повышения эффективности атлетической подготовки курсантов вузов МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 3. С. 62–67.

Сведения об авторе

Трущенко Ирина Геннадьевна, преподаватель кафедры огневой подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.

117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

Ключевые слова

Физическая подготовка; правоохранительные органы; профессиональные навыки; качество обучения; тренировочный процесс; боевые приемы борьбы.

Филиппович В.А.

Сопутствующая двигательная активность как средство поддержания необходимых двигательных кондиций сотрудника полиции

Поддержание необходимого для выполнения служебных обязанностей уровня физической подготовленности является обязанностью сотрудника органов внутренних дел. Права и обязанности сотрудника прописаны в Законе о полиции, в котором указывается, что он обязан пройти специальную подготовку, а также должен подвергаться периодической проверке на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанным с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [1].

Физическая подготовка сотрудников полиции решает три основные задачи: первая – это развитие профессионально важных физических (двигательных) качеств; вторая – формирование и поддержание на необходимом уровне служебно-прикладных двигательных навыков; третья задача (оздоровительная) – формирование способности к сопротивлению организма к неблагоприятным факторам служебной деятельности. В настоящий момент в нормативно-правовых актах эти задачи не прописаны, но, исходя из содержания физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, они подразумеваются [2].

Решение указанных задач является традиционным для всей классической отечественной системы физического воспитания. Следовательно, они должны решаться и в процессе служебно-прикладной физической подготовки.

На недостаточное количество кадрового состава указал руководитель Министерства внутренних дел Российской Федерации России В.А. Колокольцев [3]. Исходя из этого, следует предположить, что в настоящее время на имеющийся в

наличии личный состав возлагается повышенная служебная нагрузка. Высокая загруженность не всегда позволяет осуществлять полноценную физическую подготовку сотрудников, учитывающую все закономерности физического воспитания и профессиональной прикладной физической подготовки.

Необходимые двигательные кондиции у сотрудника полиции оцениваются контрольными упражнениями общей физической подготовки и критериями оценивания навыков демонстрации техники боевых приемов борьбы, которые прописаны в соответствующем нормативном акте [2].

Одним из способов решения проблемы по поддержанию необходимого уровня физической подготовленности является сопутствующая двигательная активность. Сопутствующая двигательная активность (или попутная тренировка) широко используется в вооруженных силах, где в режим служебной деятельности встраиваются физические упражнения общеподготовительной направленности, могут выполняться и прикладные упражнения.

Педагогические наблюдения, опрос сотрудников образовательной организации МВД России показали, что в режиме служебной деятельности выполняют физические упражнения 30 % личного состава. Физической подготовкой в обеденный перерыв занимается 12 % сотрудников, после службы занимаются самостоятельно 13 %, 5 % выполняют физические упражнения по прибытию на службу. Следует отметить, что 45 % сотрудников образовательной организации в выходные дни практикуют двигательную активность: длительные пешие прогулки, катание на лыжах зимой, летом – катание на велосипеде. К двигательной активности сотрудники относят физический труд на приусадебных и дачных участках. Физические упражнения силовой направленности выполняет только 5-7 % сотрудников. Среди обучающихся в образовательной организации этот процент выше. Силовыми упражнениями разной направленности занимается 25 % переменного состава. Предпочтение отдается классическим упражнениям – жиму штанги лежа, становой тяги, приседаниям со штангой на плечах и т.д. По возможности, обучающиеся предпочитают играть в волейбол, футбол, в меньшей степени, баскетбол.

Следует отметить, что длительный бег практикует небольшое количество обучающихся и сотрудников образовательной организации – всего 7 % от списочного состава.

Мы считаем, что бег длительностью 20-30 минут позволяет решать оздоровительную задачу, ликвидировать дефицит двигательной активности, способствует подготовке к длительным пешим передвижениям при несении службы в особых и иных условиях. Кроме того, длительный бег с равномерной скоростью положительно влияет на развитие общей выносливости. Бег наиболее простое физическое упражнение, не требующее длительной предварительной специальной подготовки [4].

На данный момент, существуют следующие виды двигательной активности, которые могут использоваться сотрудниками ОВД и курсантами образовательных организаций МВД России:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- занятия в спортивных секциях, кружках;
- пеший и водный туризм;

- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- уличные тренировки на гимнастическом оборудовании (воркаут);
- спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис);
- посещение бассейна с целью занятий плаванием;
- длительные пешие и велосипедные прогулки;
- производственная гимнастика.

К физкультурным занятиям следует отнести любительскую рыбалку и охоту, сбор грибов и ягод. Кроме того, существует такое направление физкультурно-спортивной деятельности как подводная охота, которая сочетает в себе туризм, рыбалку, охоту, плавание и фридайвинг. Нормами ГТО, в зависимости от возрастной группы, в неделю на двигательную активность рекомендуется тратить от 6 до 9 часов [5].

В режиме служебной деятельности мы рекомендуем выполнять упражнения на улучшение подвижности суставов и гибкости позвоночника в течение 10-12 минут. Упражнения должны заключаться в сгибании и разгибании суставов, позвоночника, круговых движений. Каждое упражнение желательно выполнять не менее 10 раз, эффективней 20 раз и более. Комплексы упражнений должны выполняться непрерывно по примеру системы Н.М. Амосова [6].

Нами ранее были подготовлены публикации, в которых были представлены комплексы физических упражнений и программы занятий, позволяющие сотрудникам полиции подготовиться к итоговым занятиям по профессиональной служебной и физической подготовке [7].

Следует отметить, что средства гиревого спорта являются недооцененными в физической подготовке, это связано с тем, что необходимо потратить время на изучение техники выполнения толчка гири (гирь), рывка и других упражнений с гирями. Положительный эффект от занятий с гирями разного веса неоспорим. Следует изучить безопасную технику упражнений, но это касается всех упражнений с внешними отягощениями [7]. Сотрудники полиции, в большинстве, не обладают необходимыми знаниями по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. В связи с этим не все способны составить, более-менее эффективную и результативную программу тренировки. Многие сотрудники имеют поверхностные понятия о технике физических упражнений, не знают основные принципы физического воспитания, не могут правильно применять методы, используемые при подготовке спортсменов, физкультурников. Как правило, знания черпаются из видео разных блогеров и ютуберов, что не всегда является правильным. Считаем, что сопутствующая двигательная активность должна решать оздоровительную задачу, выполняться в режиме поддерживающей тренировки и не вызывать чрезмерного физического и психического утомления, которое оказывает отрицательное влияние на служебную деятельность сотрудника.

Из наблюдений и опроса преподавательского состава, сотрудников территориальных органов нами установлено, что для поддержания двигательных кондиций сотрудникам полиции лучше всего использовать упражнения с отягощением собственным весом, упражнения с гирями весом 24 и 16 кг, длительный бег от 15 до 45 мин.

Следует отметить и опыт поддержания физических (двигательных) кондиций у полицейских за рубежом, например в США. Так, по материалам сайта «policeteststudyguide.com/resources/police-academy» установлено, что сотрудникам полиции рекомендовано выполнять силовые упражнения не менее трех раз в неделю, а кардиотренировки – ежедневно. В качестве рекомендаций предлагается в течение дня ежедневно выполнять в сумме 80 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. Естественно 80 повторений набирается в сумме выполненных подходов упражнения. Например, 8×10 раз или 4×20 .

Мы считаем, что обязательно в физической подготовке полицейских должны присутствовать упражнения на поддержание гибкости и подвижности. В качестве попутной тренировки мы рекомендуем в течение дня выполнять 50 и более подтягиваний на высокой перекладине, общее количество повторений упражнения зависит от подготовленности сотрудника. Также можем рекомендовать выполнять сгибание и разгибания рук в упоре лежа. В свободное время возможно выполнение бега в течение 15-30 минут.

Из силовых упражнений мы рекомендуем: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на брусках; приседания; упражнения на развитие мышц живота. Каждое упражнение выполняется в пяти подходах, дозировка 50 % от максимального результата. Максимальный результат – это количество повторений, выполненных с фиксацией в крайних положениях, без рывков и с правильной техникой. Например, сотрудник способен выполнить 10 подтягиваний, 20 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, 60 приседаний, и 30 подъемов туловища из положения лежа на спине. Рекомендуем выполнять 5 подходов: по 5 подтягиваний, по 10 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, 30 приседаний, 15 подъемов туловища. Как показывает практика, эта тренировка занимает времени не более 30 минут. Тренировка выполняется каждый день, в течение дня возможны упражнения по отдельности. Таким образом, за неделю у сотрудника наберется 125 подтягиваний, 250 сгибаний и разгибаний в положении лежа, 750 приседаний, 375 подъемов туловища. В субботу и воскресенье следует отдыхать, заниматься домашними делами, выполнять непреложные обязанности. Обращаем внимание на то, что дозировка в упражнениях должна подбираться с учетом возраста и текущего физического состояния занимающегося. Категорически запрещается быстро увеличивать дозировку и интенсивность занятий. Увеличение количества повторений оптимально должно происходить по окончании одного или трех месяцев занятий.

Возрастным сотрудникам рекомендуем выполнять упражнения на частоте сердечных сокращений, определенных по формуле $220 - \text{возраст}$. Это максимальный показатель, но выполнять упражнения следует на частоте сердечных сокращений – 70-80 % от максимального. Например, возраст сотрудника 55 лет. ЧСС_{макс} у него будет 165 уд/мин, 70 % – 115 уд/мин, 80% – 132 уд/мин. Следовательно, во время занятий физическими упражнениями пульс должен находиться в пределах 115-130 уд/мин. Иногда, при хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы, ЧСС у этого сотрудника может достигать 149-150 уд/мин.

Кроме того, сотрудникам полиции при отсутствии больших физических нагрузок следует скорректировать свое питание в сторону уменьшения его калорийности.

Практика показывает, что сопутствующая двигательная активность не может полностью подменять специализированные занятия физической подготовкой, но в тоже время позволяют сохранять необходимые двигательные кондиции, которые являются базовой основой физической подготовленности сотрудника полиции.

1. О полиции [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
3. Выступление Владимира Колокольцева на расширенном заседании коллегии МВД России [Электронный ресурс]. URL: <https://мвд.рф/news/item/62189090?ysclid=ma0qnwy1k9304759749> (дата обращения: 28.04.2025).
4. Погоньшева Н.С., Пахомов В.И. Особенности обучения курсантов образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России технике бега // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 30–35. EDN MLJOKQ.
5. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) [Электронный ресурс]. URL: <https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-22022023-n-117/gosudarstvennye-trebovaniia-vserossiiskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa/i> (дата обращения: 28.04.2025).
6. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья. Москва: Диалектика-Вильямс, 2024. 384 с.
7. Глубокий В.А., Филиппович В.А. Служебно-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел с использованием средств гиревого спорта // Научный компонент. 2022. № 3 (15). С. 72–78.

Сведения об авторе

Филиппович Владимир Александрович, доцент кафедры физической, кандидат педагогических наук, доцент.

Сибирский юридический институт МВД России.
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20.

Ключевые слова

Сопутствующая двигательная активность; сотрудник полиции; двигательные кондиции; физическая подготовка; физические упражнения.

Флусов Е.В., Струганов С.М.

Особенности применения метода расчленено-конструктивного упражнения при обучении болевым приемам слушателей образовательных организаций МВД России

Как известно, одной из задач физической подготовки сотрудников полиции, в том числе слушателей образовательных организаций МВД России, является формирование умений и навыков по боевым приемам борьбы [1]. В структуре основных программ профессионального обучения слушателей образовательных организаций МВД России предусмотрена соответствующая тематика практических занятий. В содержании дисциплины «Физическая подготовка» одной из основных является тема «Болевые приемы», с которой начинается обучение боевым приемам борьбы. Необходимо отметить, что основные элементы, которые входят в содержание данной темы, являются базой для последующих тем в структуре тематического плана указанной учебной дисциплины. В связи с этим