Ссылка для цитирования этой статьи:

Василенко Н.С., Жерлицына М.С., Говорун А.Ю. Роль физической подготовки курсантов и сотрудников МВД России к адаптации несения службы в особых условиях // Human Progress. 2026. Том 12, Вып. 2. С. 25. URL: http://progress-human.com/images/2026/Tom12_2/Vasilenko.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2026-2a-30.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ К АДАПТАЦИИ НЕСЕНИЯ СЛУЖБЫ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Василенко Николай Сергеевич
преподаватель кафедры физической подготовки и спорта,
Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,
г. Краснодар, Российская Федерация

Жерлицына Мария Сергеевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры тактико-специальной подготовки,
Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина,
г. Белгород, Российская Федерация

Говорун Александр Юрьевич
старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Волгоградская академия МВД России,
г. Волгоград, Российская Федерация

Аннотация. В настоящей статье рассмотрена проблема недостаточной научно-методической обоснованности физической подготовки личного состава спецподразделений МВД России для действий в экстремальных условиях. Указывается на несоответствие между существующей практикой и требованиями к выполнению служебно-боевых задач в сложной климато-географической обстановке. Рассмотрен анализ профессиональных нормативов и теоретическое обобщение концепций адаптации организма к нагрузкам. В результате установлена ключевая роль поэтапного процесса, включающего отбор, первичную адаптацию и поддержание кондиций, где особое внимание уделяется развитию специфических физических свойств и профессионально значимых навыков. Показано, что эффективность

©Василенко Н.С., Жерлицына М.С., Говорун А.Ю.

адаптации к факторам внешней среды, таким как гипоксия или перепады температур, напрямую зависит от грамотно дозированных, систематических тренировок, основанных на мониторинге функционального состояния. Заключение подчеркивает, что внедрение дифференцированной системы подготовки, интегрированной в общий тренировочный процесс, является значимым для повышения оперативной готовности.

Ключевые слова: адаптация, гипоксия, нагрузка, спорт, тренировка, физическая подготовка.

В служебно-боевой деятельности спецподразделений МВД России неоднократно подтверждалась важность отличной физической подготовки личного состава спецподразделений. Долгое время данная практика существовала без необходимости её строгого научно-методического обоснования.

Изучение профессиональных нормативов и уровня физической подготовленности личного состава органов внутренних дел, необходимого для действий в экстремальных ситуациях, позволило установить недостаточную готовность специальных подразделений к проведению комплексных операций в условиях ограниченной видимости, на горной местности и в лесистой пересеченной местности.

Следовательно, обучение личного состава и координация его деятельности в рамках подразделений требуют дифференцированного подхода. Он должен соотноситься с прогнозируемой оперативной обстановкой в регионе и тактическими функциями, возлагаемыми на отряды, при преимущественном внимании к развитию специальных свойств и становлению профессионально значимых навыков посредством методик физической тренировки.

Личный состав, не адаптированный к условиям повышенной влажности и запылённости атмосферы, демонстрирует сниженный уровень функциональных возможностей по сравнению с физически тренированными формированиями.

Специфика трёхэтапного процесса — отбора, первичной адаптации и поддержания требуемой физической кондиции в обстановке, предшествующей боевым действиям и непосредственно в ходе них — служит основанием для дифференциации подготовки личного состава указанных формирований.

«Для грамотного разрешения противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной практической деятельности личного состава и необходимости быть готовым к сохранению высокой работоспособности (при быстром включении в случае неожиданного осложнения оперативной обстановки, изменения климато-

географических условий) необходимо знание закономерностей и взаимосвязей между физической подготовленностью сотрудников и уровнем их профессионального мастерства» [3, с. 35]. В современных реалиях данные взаимозависимости часто являются латентными, что обусловливает необходимость организации целенаправленных научных исследований для их выявления и анализа.

Проверка гипотез, касающихся воздействия уровня физической подготовленности на выполнение служебно-боевых задач, в ситуации, когда взаимосвязи носят неявный характер, нуждается в дальнейших научных исследованиях. Организация подобных изысканий зачастую неосуществима в рамках обычной оперативной деятельности сотрудников.

Согласно принципам организации профессионального образования, осознанная необходимость в систематических занятиях физической культурой должна быть сформирована у курсанта к моменту завершения им обучения в ведомственном вузе МВД России и в дальнейшем поддерживаться.

«Непрерывное совершенствование профессионального мастерства в сфере физической культуры должно обеспечиваться постоянным обновлением соответствующих знаний на всех этапах служебной деятельности. Оптимальной представляется ситуация, при которой каждый сотрудник органов внутренних дел самостоятельно планирует свою физкультурно-тренировочную работу, осуществляет мониторинг функционального состояния собственного организма и целенаправленно готовится к выполнению задач в экстремальных обстоятельствах» [7, с. 101].

Теоретической базой для построения системы физической подготовки служит ряд научных концепций. «Формирование физических возможностей у человека происходит благодаря физическим нагрузкам, которые связаны с его повседневной деятельностью или специальными тренировками» [9, с. 162].

В рамках системного подхода физическая подготовка не рассматривается как автономный компонент, а выступает неотъемлемой частью общего тренировочного процесса, функционируя во взаимосвязи с остальными его составляющими. Фундаментальный принцип заключается в том, что подобная системная организация содействует достижению более высоких показателей эффективности по сравнению с изолированным функционированием каждого элемента. «Когда всё слаженно, результат оказывается намного лучше, чем просто сложение успехов отдельных элементов» [2, с. 187].

«В физической подготовке такими частями могут быть разные виды упражнений, которые выполняются в различных формах, а основной их целью является целенаправленное

использование физической подготовки для улучшения служебно-боевой готовности личного состава ОВД» [4, с. 73].

Профессиональное становление сотрудников подразделяется на ряд последовательных стадий. Их продолжительность и специфика варьируются в зависимости от служебного стажа, особенностей профессиональной деятельности и иных условий. Подобное структурирование позволяет отследить динамику показателей физической готовности и обоснованно определить методы их совершенствования.

«В ходе профессиональной деятельности каждый сотрудник неизбежно проходит адаптацию к измененным условиям служебной деятельности, труда и отдыха. Данный процесс охватывает этап первоначального профессионального обучения, предполагает закрепление приобретенных практических навыков и умений, а также предполагает непрерывное совершенствование профессионального мастерства» [7, с. 99].

«Согласно имеющимся данным, процесс адаптации обучающихся в образовательных организациях системы МВД России может занимать до полугода. Тем не менее, экспериментально подтверждено, что грамотная организация физических нагрузок и тренировочного процесса позволяет сократить данный период до двух месяцев» [6, с. 64]. На этом этапе приоритетной задачей является целенаправленное совершенствование уровня физической подготовленности курсантов.

Успешность этапа начальной профессиональной подготовки в значительной степени детерминирована характером протекания адаптационного периода. Формирование базовых двигательных навыков и развитие необходимых физических кондиций целесообразно осуществлять заблаговременно, до начала службы. Для эффективной организации данного процесса требуется четкое понимание спектра действий, предъявляемых к будущему сотруднику, что позволяет осуществить адекватный подбор тренировочных средств, способствующих последующему освоению профессиональной деятельности.

На этапе консолидации приобретенных компетенций целью физической подготовки выступает формирование устойчивой основы, необходимой для эффективного решения задач служебной деятельности.

Повышение профессионального уровня будущих специалистов предполагает наличие у них развитых физических кондиций и способности к оперативным действиям в разнообразных обстоятельствах. «Достижение указанных качеств осуществляется посредством специального тренировочного комплекса, направленного на формирование необходимых двигательных стереотипов, поддержание оптимального функционального

состояния организма и обеспечение психической устойчивости к работе в экстремальных ситуациях» [8, с. 123].

Рассматриваемая стратегия исходит из необходимости глубокого понимания руководителями служебно-боевой подготовки методологии обучения личного состава и оценки достижения целевых показателей. Недопустимо редуцировать физическую тренировку до узкого набора упражнений, включенных в программу контрольных испытаний. Подобный подход сужает спектр формируемых двигательных умений, препятствует трансферу усвоенных знаний в практическую деятельность и деградирует целостный тренировочный процесс. Как следствие, утрачивается взаимосвязь между итогами служебной и физической подготовки, а её требования низводятся до механического выполнения установленных нормативов.

«Особую актуальность получает грамотно организованная система физической подготовки для лиц, чья служебная деятельность осуществляется или предполагается в особых условиях. В этой связи центральное место занимает процесс адаптации организма, трактуемый как качественная перестройка деятельности его основных функциональных систем в ответ на предъявляемые физические нагрузки. При отсутствии у сотрудника адаптации к резким колебаниям высоты, влажности, температуры и прочим детерминированным средовым факторам, даже рутинные тренировочные нормы могут привести к дистрессу. Такое положение дел создает риск возникновения патологических расстройств, таких как тепловой удар, горная болезнь или нервное переутомление» [7, с. 103].

Развитие адаптационных возможностей организма осуществляется посредством его постепенного привыкания к изменяющимся условиям внешней среды. Данный процесс обеспечивается методичным наращиванием уровня физической активности в рамках заданного временного интервала. Ключевым аспектом при реализации такой стратегии является тщательный мониторинг физиологических реакций на оказываемую нагрузку, в частности, показателей сердечного ритма и степени утомления.

Следует подчеркнуть, что формирование врождённых адаптационных способностей у индивидов детерминировано комплексом внешних условий [1, с. 63]. Первичный процесс приспособления к изменяющейся среде осуществляется в контексте индивидуального развития, базирующегося на особенностях человеческой физиологии. Последующие же адаптационные механизмы активируют генетически закреплённые ресурсы организма.

Крайне значимым представляется способность персонала оперативно адаптироваться к изменяющимся трудовым условиям посредством различных адаптационных механизмов. Данный процесс имеет параллели с биологической адаптацией живых организмов к

неблагоприятным факторам внешней среды, таким как гипоксия или экстремальные температурные режимы. Грамотно дозированная физическая активность способствует развитию указанных механизмов, приводя к адекватным ответным реакциям организма на нагрузки в условиях кислородного дефицита или избытка. Это оптимизирует утилизацию кислорода в тканях и ведет к повышению энергетического потенциала.

Регулярная физическая активность способствует укреплению организма, что экспериментально подтверждает повышение его резистентности к воздействию экстремальных факторов внешней среды. Тем не менее, необходимо принимать во внимание, что максимальное потребление кислорода (МПК) представляет собой показатель, в значительной степени детерминированный наследственностью, однако обладающий возможностями для повышения. В связи с этим, оценка индивидуальных значений МПК служит критически важным критерием при профессиональном отборе, ориентированном на выявление лиц с наиболее выраженной способностью к оперативной адаптации в изменяющихся условиях среды.

Для успешной адаптации к изменяющимся условиям деятельности персоналу необходимо обладать развитыми физическими кондициями и систематически практиковать спортивные занятия. Подобного результата позволяют добиться кратковременные, но высокоинтенсивные нагрузки, оказывающие воздействие на ключевые функциональные системы. В частности, для формирования устойчивости к гипоксии оптимальными признаны методы повторных и интервальных тренировок.

Систематический мониторинг функционального статуса организма позволяет выявлять оптимальный момент для очередного увеличения интенсивности тренировочных воздействий. Попытки резкого превышения индивидуальных физических лимитов зачастую не приводят к желаемому педагогическому эффекту в тренировочном процессе. Следовательно, необходимы планомерные занятия и поддержание физической кондиции персонала вне зависимости от исходного уровня подготовленности. «Один из главных показателей того, как хорошо организм адаптируется, – это скорость восстановления после интенсивных тренировок» [5, с. 172].

Необходимо учитывать, что благоприятные адаптационные изменения, фиксируемые на коротком отрезке времени, зачастую отличаются нестабильностью. В случае прекращения систематических тренировок с установленной интенсивностью и частотой, приобретенные функциональные характеристики организма постепенно возвращаются к первоначальным значениям. Длительность такого обратного развития примерно равна периоду, на протяжении которого реализовывались целенаправленные тренировочные нагрузки.

Таким образом, подводя итог, необходимо акцентировать, что руководство процессом физической и служебно-боевой подготовки предполагает от начальствующего состава овладение не только теоретическими принципами, но и прикладными умениями в сфере методик развития физических кондиций подчинённых. Указанный фактор является определяющим для эффективной адаптации персонала к динамичным внешним условиям и роста продуктивности данной деятельности.

Самостоятельная подготовка и тренировочный процесс требуют систематичности и непрерывности, что является необходимым условием для адаптации личного состава к обстановке, приближенной к реальной служебно-боевой деятельности. При этом содержание тренировок должно быть скорректировано с учетом специфики планируемых оперативных условий.

Список литературы

1. Аскеров А.Л., Королёв Е.И. «Врачебный контроль при занятии физическими упражнениями в старшем возрасте». М.: Медицина, 1962 180 с.
2. Галимова А.Г. Методика профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД. // Сборник материалов двадцать второй всероссийской научно-методической конференции: в 2-х томах 2017. С. 187-189.
3. Гатилов К.В. Стрессоустройчивость как фактор повышения профессиональной деятельности / К.В. Гатилов, М.Д. Кудрявцев // Научный журнал Дискурс. 2016. № 2 (2). С. 33-37.
4. Дубровский А.В. Методика формирования физической составля- ющей индивидуальной боевой готовности выпускников вуза: диссертация кандидата педагогических наук: 20.01.06. Пермь, 2000. 148 с.
5. Киселев А.М. Система совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ФСИН России к действиям в экстремальных ситуациях: диссертация доктора педагогических наук: 13.00.08, Киселев Александр Михайлович; (Место защиты: С.-Петерб. ун-т МВД РФ). Рязань, 2009. 361 с.
6. Кузнецов Б.В. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на профессионально важные личностные качества курсантов. Журнал // Культура физическая и здоровье. 2013. № 5 (47). С. 62-65.
7. Михайлюк Н.А., Михайлюк В.А. Значение физической подготовки личного состава подразделений органов внутренних дел и повышение эффективности адаптации к новым условиям. В сборнике: Актуальные вопросы совершенствования специальной

подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. 2025. С. 98-105

8. Струганов С.М. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 2 (48). С. 122-126.

9. Узун Л.С. Теория и практика профессиональной подготовки курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях. Санкт- Петербург, 2000. 420 с.

THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN ADAPTING CADETS AND EMPLOYEES OF THE RUSSIAN MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS TO SERVICE IN SPECIAL CONDITIONS

Vasilenko Nikolay Sergeevich
Lecturer of the Department of Physical Training and Sports,
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia.
Krasnodar, Russian Federation
Zherlitsyna Maria Sergeevna
Candidate of Biological Sciences,
Associate Professor of the Department of Tactical and Special Training,
Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the
Russian Federation named after I.D. Putilin.
Belgorod, Russian Federation
Govorun Alexander Yurievich
Senior Lecturer of the Department of Physical Training,
Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Volgograd, Russian Federation

Abstract. This article discusses the problem of insufficient scientific and methodological justification for the physical training of personnel in special units of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation for operations in extreme conditions. It highlights the discrepancy between the existing practice and the requirements for performing combat missions in a complex climatic and geographical environment. The article provides an analysis of professional standards and a theoretical overview of the concepts of body adaptation to stress. As a result, it establishes the key role of a step-by-step process that includes selection, initial adaptation, and maintenance of physical condition, with a focus on developing specific physical abilities and professional skills. It has been shown that the effectiveness of adaptation to environmental factors, such as hypoxia or temperature fluctuations, directly depends on well-dosed, systematic training based on functional state monitoring. The conclusion emphasizes that the implementation of a differentiated training system integrated into the overall training process is crucial for improving operational readiness.

Keywords: adaptation, hypoxia, stress, sports, training, physical fitness.

References

1. Askerov A.L., Korolev E.I. "Medical Control of Physical Exercise in Older Age". M.: Meditsina, 1962. 180 p.

©Василенко Н.С., Жерлицына М.С.,
Говорун А.Ю.

DOI 10.46320/2073-4506-2026-2a-30

2. Galimova A.G. Methods of Professional Physical Training of Law Enforcement Officers. // Collection of materials from the twenty-second All-Russian scientific and methodological conference: in 2 volumes. 2017. Pp. 187-189.
3. Gatilov K.V. Stress resistance as a factor in improving professional activity / K.V. Gatilov, M.D. Kudryavtsev // Scientific journal Discourse. 2016. No. 2 (2). Pp. 33-37.
4. Dubrovsky A.V. Methodology for Forming the Physical Component of Individual Combat Readiness of University Graduates: Dissertation of a Candidate of Pedagogical Sciences: 20.01.06. Perm, 2000. 148 p.
5. Kiselev A.M. The system of improving the professional training of employees of the Federal Penitentiary Service of Russia for actions in extreme situations: dissertation of the Doctor of Pedagogical Sciences: 13.00.08, Kiselev, Aleksandr Mikhailovich; (Place of defense: St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation), Ryazan, 2009. 361 p.
6. Kuznetsov, B.V. The influence of professional-adaptation physical training on the professionally important personal qualities of cadets. Journal // Physical Culture and Health. 2013. No. 5 (47). Pp. 62-65.
7. Mikhailuk N.A., Mikhailuk V.A. The importance of physical training for personnel of internal affairs bodies and improving the effectiveness of adaptation to new conditions. In the collection: Current Issues of Improving Special Training for Cadets and Students of Educational Organizations of the Russian Ministry of Internal Affairs. 2025. Pp. 98-105
8. Struganov S.M. Methods of Adaptation of Employees of Law Enforcement Agencies to Stressful Conditions of Operational and Service Activities in Physical Training Classes // Bulletin of the Kaliningrad Branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2017 No. 2 (48). Pp. 122-126.
9. Uzun L.S. Theory and Practice of Professional Training of Cadets of Russian Universities of the Ministry of Internal Affairs for Actions in Extreme Situations. St. Petersburg, 2000. 420 p.