

Ссылка для цитирования этой статьи:

Бауаев Ш.Х. Специфика организации и наполнение сеансов физической тренировочной активности сотрудников МВД России // Human Progress. 2026. Том 12, Вып. 3. С. 11. URL: http://progress-human.com/images/2026/Tom12_3/Bauaev.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2026-3a-16.

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ И НАПОЛНЕНИЕ СЕАНСОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ АКТИВНОСТИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ

Бауаев Шамиль Хаджимуратович

преподаватель кафедры физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации,
Краснодарский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации,
г. Нальчик, Российская Федерация

Аннотация. Готовность к реализации должностных функций обеспечивается для сотрудников полиции рядом мероприятий и средств, различных по формату, структуре, направленности и периодичности. Фундамент для профессиональных характеристик закладывается во время обучения – получения высшего ведомственного образования или первоначальной подготовки. Далее, все необходимые навыки поддерживаются полицейскими в ходе служебной деятельности, посредством организации специализированных занятий – правового информирования, посещения тира (полигона) для стрельбы из табельного вооружения, организации физической активности для поддержания общих кондиций и отработки боевых приемов в отведенные часы в соответствии с устанавливаемым расписанием. Решая задачи обеспечения правопорядка, сотрудник полиции должен рассматривать наработанные компетенции в том числе как инструменты для достижения результативности своих усилий. Важнейшим и, пожалуй, первым из таковых является физическая подготовка, то есть степень развитости физических качеств, способность предпринимать активные двигательные действия, поддерживать их интенсивность без искажения техники и снижения эффективности как можно более долгий период времени, знать технику единоборств и сконструированных с ее учетом боевых приемов борьбы.

Ключевые слова: сотрудники полиции, физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс, содержание, освоение, специфика, виды активности, направления совершенствования, практическая ориентированность.

Введение

Сама по себе практическая деятельность полицейских является возможностью для апробации необходимых умений, исключения вероятности регресса ранее полученных знаний – к примеру, мониторинг действующего законодательства, необходимый по службе, позволяет правоприменителю ориентироваться в его новшествах, обеспечивая тем самым собственную компетентность в этом вопросе; причастность к мероприятиям, требующих от полицейских слаженности и взаимной поддержки позволяет поддерживать и улучшать уровень тактического взаимодействия и т.д. Дополнительно (факультативно), проявляя ответственность и целеустремленность по отношению к овладению специальными умениями, сотрудник полиции может постигать некоторые из них самостоятельно, осваивая тонкости стрельбы в свободное время, посещая спортивные секции или выполняя физические упражнения в часы досуга [1].

Материалы и методы

Для решения поставленных в исследовании задач и систематизации сведений об организации и наполнении сеансов физической тренировочной активности сотрудников МВД России был применён комплекс теоретических методов научного познания. В качестве материалов исследования выступили нормативные правовые акты, регламентирующие применение физической силы сотрудниками полиции, в частности Федеральный закон «О полиции»¹, а также учебные программы курса физической подготовки в образовательных организациях МВД России и планы проведения соответствующих занятий в территориальных органах и подразделениях полиции с действующими сотрудниками. Дополнительно были проанализированы научные публикации по проблематике физической подготовки в органах внутренних дел, включая работы Клименко Б.А., Колесник К.С., Воротник А.Н., Войнова П.Н., Воропаевой А.Ю., Носова С.А., Хайменовой В.В. и Алдошина А.В. и других авторов [1], [2], [3], [4], [5], [6], [7], [8] что позволило сопоставить различные точки зрения и выявить общие тенденции. В ходе работы использовался метод анализа документации, в рамках которого изучались ведомственные инструкции и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с личным составом. Применялся метод обобщения передового педагогического опыта организации физической подготовки в подразделениях МВД, а также

¹ Федеральный закон "О полиции" от 07.02.2011 N 3-ФЗ (последняя редакция). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/?ysclid=mp3ptzkhhc524506298.

метод классификации видов тренировочной активности, что дало возможность выделить кардиотренировки, силовые и функциональные нагрузки, а также раздел по изучению боевых приемов борьбы. С помощью системного подхода были рассмотрены взаимосвязи между общефизической подготовкой, специальными двигательными умениями и реальными условиями служебной деятельности полицейских. Для формирования примерного плана проведения занятий применялось моделирование тренировочного процесса с учетом этапов анализа требований служебной деятельности, определения уровня физической подготовки, разработки индивидуальных программ, регулярности занятий, мониторинга и коррекции, а также создания мотивационной среды. Все использованные методы позволили полноценно изучить специфику организации физической тренировочной активности, выявить ключевые недостатки существующей системы и предложить направления её совершенствования. Исследование носило теоретико-прикладной характер и не включало экспериментальных вмешательств, поэтому этические аспекты, связанные с привлечением людей, не затрагивались.

Результаты исследования

Право на применение силы делегировано полицейским в статье 20 ФЗ «О Полиции», где прописано его обоснованность при наличии установленных и перечисленных там же оснований. В рамках данного исследования нам бы хотелось систематизировать сведения о том, как структурировать, систематизировать и решением задач какого характера следует наполнять сеансы физической подготовки сотрудников полиции, для того чтобы улучшить ее, снизить актуальность данной проблемы в органах внутренних дел, оказать благотворное воздействие на работоспособность и здоровье современных полицейских.

Совершенствование двигательных умений необходимо полицейским и как подспорье для изучения специальных элементов воздействия, большинство из которых становятся более легкими в выполнении, если полицейский имеет преимущество в физическом развитии над сопротивляющимся правонарушителем, и как самостоятельное направление подготовки, в виду того, что случаи на службе, когда применить требуется конкретное качество также нередки. Рабочие учебные программы курса физической подготовки в образовательных организациях МВД России и планы проведения соответствующих занятий в подразделениях полиции с действующими сотрудниками предполагают выполнение тренировочной работы, направленной на развитие всех основных параметров. В рамках раздела «Гимнастика и атлетическая подготовка» (здесь и далее название условное и в конкретном случае может несколько отличаться) личный состав повышает силовые показатели, выполняя упражнения с

отягощением, весом собственного тела или с иными источниками сопротивления. В основе здесь лежит повторный метод, когда нагрузка делится на серии и повторения конкретного движения, разделяемые паузами для восстановления.

Блок «Ускоренное передвижение» посвящен улучшению быстроты и выносливости. Базой здесь являются легкоатлетические упражнения, спринтерский бег, прыжки, забеги на длинные дистанции на стадионе и по пересеченной местности. Вместе с укреплением мускулатуры сотрудники полиции учатся правильно дышать, не сбивая ритм, поддерживать интенсивность бега, соответствовать техническим рекомендациям.

В числе других характеристик, которые в рамках общефизической подготовки задействуются в ходе учебно-тренировочных занятий сотрудников полиции – координация и состояние вестибулярного аппарата, гибкость и эластичность мышечной ткани, производные от сочетания базовых качеств, такие как взрывная сила, силовая выносливость и т.д. Существенное количество направлений воздействия в рамках подготовительного процесса объясняется неопределенностью, которую включает служебная деятельность полицейских – весьма проблематично предугадать, какого рода усилия потребуются предпринять для решения определенной задачи, какого поведения следует ожидать от лица, с которым в рамках реализации профессиональных функций вступил во взаимоотношения полицейский.

Таким образом, построение тренировочного процесса полицейских с акцентом на развитие общефизических возможностей - занятие, требующее от специалистов высокой компетенции, учета множества факторов, анализа большого массива статистических данных для установления верной профилизации воздействия. Более того, если вести речь о преподавательском составе соответствующих кафедр ведомственных вузов и служащих направления боевой и специальной подготовки в подразделениях полиции, то, взаимодействуя с подотчетным кругом лиц и обеспечивая максимальный прогресс аудитории, им важно стараться проявлять индивидуальный подход. Указанное означает, что если на уровне нормативных актов законодатель не имеет возможности учесть особенности отдельных сотрудников полиции, их начальный уровень подготовки и состояние здоровья, то педагоги и инструкторы должны, придерживаясь общей линии и регламента, все же работать с подопечными персонально – помогать подбирать нагрузку, советовать эффективные методики, контролировать технику выполнения упражнений, помогать отслеживать улучшения. Внимание к личному составу и отказ от формального отношения ответственными за общефизическую подготовку полицейских лицами во многом является залогом прогресса и должен всячески приветствоваться руководящим составом.

На основе анализа особенностей системы физической подготовки в МВД России можно составить примерный план проведения занятий, где тезисно указать основные моменты физической активности сотрудников ОВД. Итак, необходимо учитывать следующее: 1. Анализ требований служебной деятельности. Перед началом занятий необходимо определить, с какими ситуациями наиболее часто сталкиваются полицейские конкретного подразделения (профиля подготовки) во время исполнения служебных обязанностей. Это позволит определить основные направления и установить приоритеты. 2. Определение уровня физической подготовки. Для того чтобы разработать индивидуальные программы тренировок, необходимо провести тестирование сотрудников полиции путем сдачи нормативов, что позволит судить о среднем уровне их подготовки. 3. На основе результатов тестирования необходимо разработать программу тренировок с оглядкой на уровень индивидуальной подготовки каждого сотрудника. 4. Занятия физической подготовкой должны проводиться регулярно, с учетом физических особенностей и требований служебной деятельности. Они могут включать в себя тренировки на открытых площадках, спортивные игры и упражнения в зале. 5. Мониторинг и коррекция. В определенный промежуток времени необходимо проводить регулярные проверки и контроль физической формы сотрудников ОВД, чтобы оценить эффективность проводимых тренировок. Анализируя полученные результаты, необходимо вносить определенные корректировки. 6. Для максимальной эффективности организации занятий по физической подготовке необходимо создать условия для поддержки и мотивации сотрудников: включение в программу занятий мероприятий соревновательного характера, награждение за достижения, мотивационные бонусы и т. п. [2].

Общее правило о необходимости хорошей разминки перед физической активностью в полной мере распространяется и на полицейских. Более того, в частности, в образовательных организациях МВД России учебные практические занятия полностью структурированы и в соответствии с методическими разработками должны состоять из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых имеет свои цели и задачи.

При планировании и проведении занятий необходимо грамотное сочетание тренировок разной направленности. Наиболее обобщенной может являться следующая классификация:

1. Кардиотренировка. Включает набор активных упражнений, благодаря которым МЧС находятся в анаэробной зоне, наиболее распространенными являются бег, плавание, спортивная ходьба и т. д. Подобного рода нагрузка длительностью от 30 мин до одного часа способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, повышает общий уровень здоровья и продуктивности сотрудников.

2. Силовые тренировки. Способствуют развитию силовых показателей, что тоже является немаловажным в профессиональной подготовке сотрудника.

3. Функциональные тренировки. Способствует развитию выносливости. Во время функциональной тренировки необходимо выполнять упражнения короткими сериями с небольшими перерывами, при этом необходимо следить за пульсом, поскольку выход за пределы допустимой зоны частоты сердечных сокращений может повлечь за собой серьезные проблемы со здоровьем [3].

4. Изучение боевых приемов борьбы. Является отдельным направлением и свидетельством прикладного характера физической подготовки сотрудников ОВД. Знание элементов силового воздействия необходимо для обеспечения безопасности сотрудников полиции и повышения эффективности профессиональной деятельности в противостоянии с преступниками.

Заключение

Проведённый анализ специфики организации и наполнения сеансов физической тренировочной активности сотрудников МВД России позволяет сделать ряд обобщающих выводов. Физическая подготовка является фундаментальной составляющей профессиональной готовности полицейских к выполнению служебных задач, поскольку именно развитость физических качеств, способность к длительным интенсивным двигательным действиям и владение боевыми приемами борьбы напрямую влияют на результативность правоприменительной деятельности и безопасность самого сотрудника. В ходе исследования подтверждено, что тренировочный процесс в органах внутренних дел строится на развитии всех основных физических параметров: силы (в рамках гимнастики и атлетической подготовки), быстроты и выносливости (блок ускоренного передвижения), координации, гибкости, взрывной силы и силовой выносливости, но многокомпонентность и высокая степень неопределённости служебных ситуаций требуют от ответственных за подготовку специалистов не просто формального следования учебным программам, а глубокого анализа статистических данных, учёта профиля деятельности конкретного подразделения и реализации индивидуального подхода к каждому сотруднику. В работе обосновано, что оптимальная организация занятий физической подготовкой должна включать несколько последовательных этапов: анализ требований служебной деятельности с выделением наиболее часто встречающихся ситуаций применения силы, тестирование сотрудников для определения их реального уровня физической кондиции, разработку персонализированных программ, обеспечение регулярности тренировок, систематический

мониторинг и коррекцию нагрузки, а также создание мотивационной среды с использованием соревновательных элементов и поощрений. Любое занятие должно быть структурировано и включать качественную разминку, основную и заключительную части, при этом необходимо грамотно сочетать кардиотренировки (укрепляющие сердечно-сосудистую систему), силовые нагрузки (развивающие мощностные показатели), функциональные тренировки (повышающие выносливость) и отработку боевых приемов борьбы как важнейшего прикладного элемента. Подчёркнуто, что внимание к личному составу, отказ от формального подхода со стороны преподавателей кафедр физической подготовки ведомственных вузов и служащих направлений боевой и специальной подготовки в подразделениях является главным залогом прогресса. Предложенная в статье систематизация сведений и разработанный примерный план могут способствовать снижению актуальности проблемы низкой физической готовности в органах внутренних дел, благотворно повлиять на работоспособность и здоровье современных полицейских, а также повысить эффективность выполнения ими оперативно-служебных и служебно-боевых задач. Дальнейшие исследования могут быть направлены на эмпирическую проверку разработанных рекомендаций в условиях реального тренировочного процесса.

Список литературы

1. Клименко Б.А., Колесник К.С., Воротник А.Н., Войнов П.Н. Анализ эффективности организации физической подготовки у сотрудников территориальных органов МВД России на районном уровне и пути ее совершенствования // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 4. С. 76-82.
2. Воропаева А.Ю. Организация физической подготовки в системе МВД России: анализ особенностей и разработка оптимального плана проведения занятий // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы: сборник трудов международной научно-практической конференции. М. 5-6 октября 2023 г. Москва: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2023. С. 29-32.
3. Носов С.А., Хайменова В.В., Алдошин А.В. Организация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в территориальных органах // Автономия личности. 2023. № 2. С. 79-85.
4. Хажироков В.А. Актуальные вопросы совершенствования общей и специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел РФ / В.А. Хажироков // Педагогический журнал. 2019. Т. 9, № 4-1. С. 336-341. DOI 10.34670/AR.2019.45.4.035. EDN CQTUAV.

5. Гусев А.А. Интегрированный подход к служебно-прикладной физической подготовке слушателей образовательных организаций МВД России / А.А. Гусев // Научно-методический электронный журнал "Концепт". 2014. № S20. С. 26-30. EDN SQCJXL.
6. Троян Е.И. Структурирование программы обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД в центрах профессиональной подготовки / Е.И. Троян // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2010. № 1 (40). С. 71-73. EDN MVHDZB.
7. Кузнецов С.В. Место и значение физического воспитания сотрудников органов внутренних дел в реализации профессиональных задач и выполнении профессионального долга / С.В. Кузнецов, А.А. Шихов // Современная школа России. Вопросы модернизации. 2021. № 9-1(38). С. 27-28. EDN EBPНKB.
8. Дзюба А.С. Роль физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в воспитании морально-психологических качеств на этапе первоначальной подготовки / А.С. Дзюба // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2016. № 4 (34). С. 179-182. EDN XSTYXR.

SPECIFICS OF THE ORGANIZATION AND CONTENT OF PHYSICAL TRAINING SESSIONS FOR EMPLOYEES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Bauaev Shamil Khadzhimuratovich

lecturer of the Department of Physical Training,
North Caucasus Institute of Advanced Training,

Krasnodar University Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Nalchik, Russian Federation

Abstract. Police officers' readiness to perform their job functions is ensured by a number of activities and resources, varying in format, structure, focus, and frequency. The foundation for professional development is laid during training—either through higher departmental education or initial training. Further, police officers maintain all necessary skills during their professional activities, through specialized classes, such as legal awareness training, visits to a shooting range (firing range) for their service weapons, physical activity to maintain general fitness, and practicing combat techniques during designated hours according to an established schedule. When solving law enforcement problems, police officers must consider the competencies they have developed, among other things, as tools for achieving the effectiveness of their efforts. The most important, and perhaps the most important, of these is physical fitness, that is, the degree of development of physical qualities, the ability to perform active motor actions, maintain their intensity without distorting technique or reducing effectiveness for as long as possible, and knowledge of martial arts techniques and combat techniques designed with these techniques in mind.

Key words: police officers, physical training, educational and training process, content, development, specificity, types of activity, areas of improvement, practical orientation.

References

1. Klimenko B.A., Kolesnik K.S., Vorotnik A.N., Voynov P.N. Analysis of the effectiveness of organizing physical training for employees of territorial bodies of the Ministry of Internal Affairs of Russia at the district level and ways to improve it // Problems of Law Enforcement Activity. 2016. No. 4. pp. 76-82.
2. Voropaeva A.Yu. Organization of physical training in the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia: analysis of features and development of an optimal plan for conducting classes // Current issues in the development of hand-to-hand combat: problems, solutions, prospects: collection of papers of the international scientific and practical conference. Moscow, October 5-6, 2023. Moscow: Kikot Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2023. pp. 29-32.
3. Nosov S.A., Khaimenova V.V., Aldoshin A.V. Organization of physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation in territorial bodies // Personal autonomy. 2023. No. 2. Pp. 79-85.
4. Khazhirokov V.A. Current issues of improving general and special physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation / V.A. Khazhirokov // Pedagogical journal. 2019. Vol. 9, No. 4-1. Pp. 336-341. DOI 10.34670/AR.2019.45.4.035. EDN CQTUAV.
5. Gusev A.A. Integrated approach to service-applied physical training of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia / A.A. Gusev // Scientific and methodological electronic journal "Concept". 2014. No. S20. Pp. 26-30. EDN SQCJXL.
6. Troyan E.I. Structuring the Training Program for Combat Techniques of Internal Affairs Bodies Employees in Professional Training Centers / E.I. Troyan // Psychopedagogy in Law Enforcement Agencies. 2010. No. 1 (40). Pp. 71-73. EDN MVHDZB.
7. Kuznetsov S.V. Place and Importance of Physical Education of Internal Affairs Bodies Employees in Achieving Professional Tasks and Fulfilling Their Professional Duty / S.V. Kuznetsov, A.A. Shikhov // Modern School of Russia. Modernization Issues. 2021. No. 9-1 (38). Pp. 27-28. EDN EBPHKB.
8. Dzyuba A.S. The Role of Physical Fitness of Internal Affairs Bodies Employees in Developing Moral and Psychological Qualities at the Initial Training Stage / A.S. Dzyuba // Bulletin of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2016. No. 4 (34). P. 179-182. EDN XSTYXR.