

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ В СИСТЕМЕ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

И. В. Макарьев

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Значимость физической культуры и спорта в системе правоохранительных органов определяется направленностью на сохранение творческого долголетия сотрудников, укрепление их здоровья и подготовку в профессиональном плане. Главная идея образования в сфере физического воспитания — формирование всесторонне развитой личности.

Ключевые слова: *физическая подготовка, правоохранительные органы, спорт, тренировка, двигательная активность.*

Физическая культура, представляющая собой одну из множества граней культуры человека, его физического воспитания и здорового образа жизни, во многом обуславливает поведение человека на работе, в быту и в общении, а также содействует решению особо важных для личности социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Актуальность привлечения сотрудников правоохранительных органов к занятиям спортом обуславливается в первую очередь тем, что применение полицией физической силы в условиях современных реалий — это противостояние с противником, в процессе которого могут наноситься травмы [1; 3; 4].

Принципы физического воспитания (связь с профессиональной деятельностью, развитие личности, оздоровительная направленность) особенно ярко проявляются в его специализированном виде — в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП), непосредственно и органически связанной с настоящей или будущей профессиональной деятельностью. ППФП — длительный, многолетний процесс, специально направленный на формирование знаний, профессионально значимых физических и психических качеств, прикладных двигательных навыков и умений, которые способствуют успешности деятельности и преимущественно необходимы в связи с её особыми внешними условиями, выработке функциональной устойчивости организма к этим условиям. В структуре профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов ППФП занимает одно из основных мест, является важной и неотъемлемой частью обучения и воспитания личного состава [1; 2].

Из вышесказанного следует цель ППФП — обеспечение готовности сотрудников правоохранительных органов к эффективному выполнению служебных обязанностей, в том числе в условиях силового противостояния с правонарушителями.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- 1) подготовка к действиям, связанным с использованием специальных средств, табельного оружия, боевых приёмов борьбы;
- 2) подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению на местности;
- 3) овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудников;
- 4) формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности (смелость и решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и др.).

Успешное решение перечисленных задач возможно на основе:

- оптимального подбора средств, методов и форм обучения;
- высокого уровня практической и методической подготовленности инструкторов по физической подготовке и качества проведения учебных занятий;
- воспроизведения на занятиях по физической подготовке различных заданий, ситуаций и условий, максимально приближённых к реальным;
- решения различных вводных по тактике личной безопасности и правомерному применению специальных средств, боевых приёмов борьбы;

- создания учебно-материальной базы;
- обеспечения должного контроля за выполнением учебной программы по физической подготовке в правоохранительных органах.

Физическая подготовка способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды;
- воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремлённости, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;
- формированию готовности сотрудников полиции к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий.

К женщине — сотруднику органов внутренних дел предъявляются высокие требования. Для того чтобы соответствовать им, женщине необходимо иметь большой запас духовных и физических сил. Одним из источников формирования данного запаса выступают регулярные занятия физической подготовкой и спортом [2].

Физическая подготовка курсантов-девушек направлена на повышение их работоспособности, на укрепление здоровья и закаливание организма. Отлично развитая мускулатура, крепкие мышцы — резерв, который помогает женщине противостоять физическим и психологическим нагрузкам, сохранять хорошее самочувствие и высокую активность. Это вызывает особое отношение к ней со стороны окружающих [2].

Физическое развитие и телосложение женщин имеют свои особенности. В среднем показатели физического развития и функциональных возможностей женщин ниже, чем мужчин. Так, у женщин мускулатура развита меньше. Женщины более гибкие, так как у них эластичнее связочный аппарат и лучше способность мышц к растягиванию. Функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у женщин несколько меньше, чем у мужчин. Поскольку в служебной деятельности женщинам — сотрудникам правоохранительных органов приходится сталкиваться с определёнными трудностями, то это требует создания хорошей базы общефизической и специальной подготовки.

Регулярные занятия физическими упражнениями вызывают значительные перестройки всех функций организма. При выборе средств и методов повышения общей и специальной работоспособно-

сти в профессиональной деятельности необходим учёт особенностей организма женщин. При этом основное внимание должно уделяться сохранению их здоровья и детородной функции.

Физические упражнения способствуют снятию у женщин явлений нейропсихического стресса и предупреждению его нежелательных последствий. Надо исключатьотягощающие условия, которые могут стать источником стрессов. Объёмы нагрузок должны снижаться в период менструального цикла, так как физические упражнения могут оказывать неблагоприятное влияние на эту функцию.

Правильное построение тренировочного процесса обеспечивает гармоничное развитие основных физических, нравственных и морально-волевых качеств; результативное формирование прикладных двигательных навыков, в том числе боевых приёмов борьбы, создаёт прочный фундамент общей и специальной подготовленности женщин-сотрудников, позволяет доводить до высокого уровня возможности организма на базе постепенного их нарастания (в щадящем режиме) с использованием вариативности нагрузок по направленности и напряжённости; обеспечивает индивидуализацию тренировочных нагрузок с учётом фаз специфического биологического цикла и на основе регулярного комплексного контроля за самочувствием женщин [2].

В тренировочных занятиях особую осторожность следует проявлять при развитии у женщин силовой выносливости, обращая специальное внимание на повышение силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса и тазового дна. Изометрические упражнения необходимо сочетать с динамическими.

При скоростной направленности тренировочных занятий женщины достигают существенных изменений качества быстроты, хотя по абсолютным показателям они отстают от мужчин. Реакция на движущийся объект у женщин-сотрудников менее точна, чем у мужчин. Различий в ритме движений у мужчин и женщин не выявлено.

Сравнительно легче, чем у мужчин, у женщин развивается гибкость. Она особенно повышается во время стрессовых ситуаций, в предстартовом состоянии и снижается при утомлении. Женщин отличает высокая ловкость и точность, их движениям присуща плавность и эстетичность.

В условиях комплексной автоматизации профессиональной деятельности женщин — сотрудников

правоохранительных органов произошло существенное снижение величины физических нагрузок и объёма двигательной активности. Исследования показывают, что это сопровождается увеличением заболеваний сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца), а также патологическими изменениями в организме, связанными с нарушениями обмена веществ. Указанные явления обусловлены малоподвижным образом жизни, гиподинамическим характером служебной деятельности.

Учёные разрабатывают и внедряют в практику научно обоснованные рекомендации по самостоятельному выполнению физических упражнений женщинами — сотрудниками правоохранительных органов во внеслужебное время. Постоянно проводится профилактика негативных воздействий на организм, возникающих в ходе служебной деятельности. Улучшается решение вопросов по применению эффективных средств и методов физической подготовки, способствующих восполнению дефицита двигательной активности женщин-сотрудников, снижению заболеваемости и поддержанию профессиональной работоспособности на хорошем уровне.

Таким образом, двигательная активность — настоящая потребность для каждой женщины. При этом тренировки должны проводиться с учётом их физических и психофизиологических особенностей.

Успехи в спорте оказывают прямое воздействие на успехи в борьбе с преступностью. Спортивные состязания развивают чувство коллективизма, укрепляют не только силу и ловкость, но главным образом боевой дух сотрудников.

Поступила в редакцию 12 января 2017 г.

Для цитирования: Макарьев, И. В. Физическая подготовка сотрудников в системе правоохранительных органов / И. В. Макарьев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 50–53.

Сведения об авторе

Макарьев Иван Валерьевич — преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. lza@csu.ru

Применение физической силы стало обычным делом в деятельности сотрудников органов внутренних дел. Чаще всего оно связано с риском причинения тяжких последствий, а в исключительных случаях ставит под угрозу здоровье и даже жизнь человека. Вследствие этого особое значение принимают проблема обеспечения прав граждан, соблюдение законности в деятельности подразделений органов внутренних дел. Для того чтобы действовать успешно, решительно, профессионально и грамотно при защите общества и государства от преступных посягательств, сотрудники полиции должны постоянно совершенствовать свою физическую подготовку, систематически изучать нормативные акты, учебную литературу и практику применения физической силы.

Список литературы

1. Броев, А. Х. Особенности физической подготовки сотрудников полиции в рамках первоначального обучения / А. Х. Броев // Успехи соврем. науки. — 2016. — Т. 1. — № 9. — С. 30–32.
2. Кушнарёва, Д. В. К вопросу физической подготовки женщин-сотрудников правоохранительных органов / Д. В. Кушнарёва // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. — Орёл, 2016. — С. 184–186.
3. Смолянинова, Е. С. Пути совершенствования физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов / Е. С. Смолянинова // Физическая подготовка и спорт. — Орёл, 2015. — С. 225–227.
4. Шохин, В. Е. Физическая культура в органах внутренних дел / В. Е. Шохин // APRI-ORI. Сер.: Гуманитар. науки. — 2016. — № 4. — С. 1.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 2, pp. 50–53.

Physical Training in the System of Law Enforcement

I.V. Makaryev

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. *lza@csu.ru*

The importance of physical culture and sport in the system of law enforcement bodies is defined by its sloth in preserving the creative longevity of staff is great-law bodies, their health and training professionally. The main idea of education in the field of physical education is the formation of comprehensively developed personality.

Keywords: *physical training, law enforcement, sport, exercise, physical activity.*

References

1. Broyev A.H. Osobennosti fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii v ramkah pervonachal'nogo obucheniya [The Peculiarities of Physical Training of Police Officers in the Framework of Initial Training]. *Uspehi sovremennoy nauki* [Successes of Modern Science], 2016, vol. 1, no. 9, pp. 30–32. (In Russ.).

2. Kushnaryova D.V. K voprosu fizicheskoi podgotovki zhenshepin — sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov [To the Question of Physical Training for Women Law Enforcement Officers]. *Aktual'nyye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushatelei i studentov* [Actual Problems of Physical Culture and Sports, Cadets, Trainees and Students]. Oryol, 2016. Pp. 184–186. (In Russ.).

3. Smolyaninova E.S. Puti sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov: sovershenstvovaniye fizicheskoy, ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov [Ways of Perfection of Physical Training of Employees of Law Enforcement Bodies: Improvements in Physical, Fire and Special Tactical Training of the Top-key Law Enforcement Officers]. *Phizicheskaya podgotovka i sport* [Physical Training and Sport]. Orel, 2015. Pp. 225–227. (In Russ.).

4. Shokhin V.E. Phizicheskaya kul'tura v organah vnutrennih del [Physical Culture in the Bodies of Internal Affairs]. APRI-ORI, 2016, no. 4, p. 1. (In Russ.).