

УДК 761

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ВАЖНЕЙШИЙ АСПЕКТ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Н. А. Сальнова

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

В связи со сложной обстановкой в России роль правоохранительных органов в борьбе с преступностью постоянно возрастает. Для сотрудников правоохранительных органов необходима хорошая физическая подготовка для борьбы с вооружёнными и подготовленными преступниками. Актуальным становится вопрос физического воспитания будущих сотрудников правоохранительных органов в вузах и применения своих возможностей в дальнейшей правоохранительной деятельности.

**Ключевые слова:** *студенчество, физическая культура, физическое воспитание, правоохранительные органы, требования к физической подготовке.*

Физическая культура — деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека посредством физического воспитания. Эти понятия неразрывно связаны между собой. Существует несколько трактовок термина «физическое воспитание». Одни понимают его как целенаправленную деятельность с чётко организованной системой, другие — как педагогический процесс, который содержит две составляющие: обучение и воспитание. Но в общем и целом физическое воспитание представляет собой учебно-воспитательный процесс, направленный на формирование у будущих специалистов способностей решать производственно-экономические, социальные и специальные задачи, которые в том числе стоят перед будущими сотрудниками правоохранительных органов [1]. Этот учебно-воспитательный процесс является очень важным аспектом подготовки и дальнейшего трудоустройства студентов.

В соответствии со ст. 7 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [2] физическая культура наряду с другими учебными дисциплинами входит в комплекс предметов гуманитарного высшего образования, что озна-

чает озабоченность государства физическим воспитанием студентов. Но тем не менее существуют определённые проблемы в физическом воспитании студентов, которые необходимо решать. Повышение эффективности и качества занятий физическим воспитанием является общегосударственной задачей, так как если государство не будет уделять достаточного внимания этой проблеме, создастся тенденция к общему снижению уровня физической подготовки молодёжи и, как следствие, к ухудшению здоровья всего населения.

Особое значение имеет физическое воспитание студентов юридических вузов, где данная учебная дисциплина является не только средством поддержания здоровья студентов, но и базой для дальнейшей успешной работы в правоохранительных органах. Однако практика последних лет показывает снижение уровня физической подготовки студентов юридических вузов. В результате опроса, проведённого среди студентов Института права Челябинского государственного университета, было выявлено пять основных проблем, с которыми студенты сталкиваются при занятиях физической культурой:

1) недостаточное количество академических часов для занятий физической культурой;

2) недостаток материально-технической базы для физической подготовки студентов;

3) недостаточная методическая и организационная проработка учебного процесса;

4) неоднородность состава академических групп по уровню физического развития и уровню здоровья;

5) личная незаинтересованность студентов в своём физическом воспитании.

Все эти проблемы являются очень важными и актуальными на сегодняшний день, но, по мнению автора, наиболее существенной является последняя — студенты лично не заинтересованы в своём физическом развитии. 80 % опрошенных студентов Института права считают, что физическая культура является лишней учебной дисциплиной, и она им не нужна. Однако занятия физической культурой должны рассматриваться на равных с остальными предметами учебной деятельности юристов, так как помимо профессиональных знаний в области юриспруденции для трудоустройства в правоохранительных органах необходим высокий уровень физической подготовки, достижение которого невозможно без планомерного и организованного занятия физической культурой. Эта проблема может решаться путём активного информационного воздействия на студентов, пропагандой здорового образа жизни и физического воспитания.

Студентам следует заранее, самостоятельно узнавать те требования, которые предъявляют конкретные правоохранительные органы для своих сотрудников. Например, мужчины, желающие поступить на службу в ФСБ, должны подтягиваться на перекладине 25 раз, отжиматься от пола — 90, пробегать 100 м (челночный бег 10 по 10) — за 12,7 с (25 с), кросс 3 000 м — за 11 мин; жать штангу лёжа (собственный вес, но не более 100 кг) — 10 раз, выпрыгивать вверх со сменой ног — 90 [3].

Также следует рассмотреть требования к кандидатам, поступающим на службу в ОМОН [4]: кросс, 3 000 м; подтягивание производится из положения виса на прямых руках, хват осуществляется сверху. Для участников прохождения нормативов, личный вес которых превышает 95 кг, подтягивание необходимо заменить на подъём штанги весом 50 кг на бицепс — 10 раз; выпрыгивание вверх производится из положения в «упо-

ре, присев» со сменой ног; отжимание — сгибание и разгибание рук в положении лёжа лицом к полу; пресс — подъём тела из лежачего положения на спине, при этом руки необходимо убрать за голову.

Для сотрудников ФСИН [5]. Для мужчин: бег на 5, 3 и 1 км, комплексное силовое упражнение, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, челночный бег 10×10 м, боевые приёмы борьбы. Для женщин: бег 1 км, комплексное силовое упражнение, челночный бег 10×10 м.

Из этих данных ясно следует, что требования, которые предъявляются к кандидатам, очень высоки. Чтобы соответствовать им, нужен такой уровень физической подготовки, который достигается путём только регулярных тренировок и занятий физическим воспитанием, которые и проводятся для студентов юридических вузов.

Для каждой из обозначенных выше проблем существуют решения, в случае принятия которых есть вероятность улучшения общей ситуации с физическим воспитанием будущих сотрудников правоохранительных органов:

1. Необходимо увеличить количество академических часов, отводимых для занятий физической культурой в рамках учебного процесса. Это мнение студентов, основанное на их личном восприятии, многие из них считают, что занятий недостаточно и необходимо их увеличение.

2. Следует открывать разнообразные спортивные секции и кружки, в которых студенты могли бы заниматься интересующим их спортом и тем самым повышать уровень своей физической подготовки. Несмотря на то что спортивные секции и кружки существуют, они преимущественно платные, что отталкивает студентов от занятий спортом, даже если они и хотели бы посещать эти секции.

3. Необходимо увеличение финансирования и улучшение материально-технической базы университетов; строительство спортивных площадок, закупка современного спортивного инвентаря. Около 90 % опрошенных студентов Института права считают, что наличие современных спортивных площадок и спортивного инвентаря необходимо для успешного занятия физической культурой и побудило бы их ответственнее относиться к своей физической подготовке.

4. Следует совершенствовать методики преподавания, внедрять различные научные концепции в процесс подготовки студентов.

5. Необходимо разделять академические группы по уровню физической подготовки и уровню здоровья с целью наиболее оптимального распределения нагрузок для разных групп студентов. Физически развитым следует предлагать сложные упражнения, которые могут улучшить их физическое состояние. Физически слаборазвитым студентам или с различными ограничениями по здоровью следует предлагать упражнения, которые они в состоянии выполнять.

6. Следует на всех уровнях пропагандировать здоровый образ жизни, проводить лекции, направленные на формирование у студентов желания заниматься спортом. Именно личная заинтересованность студентов в улучшении своих физических возможностей, в своём физическом развитии должна стать основой их физического воспитания. Невозможно достичь высокого уровня физической подготовки без личной заинтересованности в этом, даже при наличии всех прочих условий.

*Поступила в редакцию 25 июля 2016 г.*

**Для цитирования:** Салькова, Н. А. Физическое воспитание как важнейший аспект подготовки сотрудников правоохранительных органов / Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 107–110.

#### Сведения об авторе

Салькова Наталья Александровна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [vdy-55@mail.ru](mailto:vdy-55@mail.ru)

---

**PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**  
2016, vol. 1, no. 4, pp. 107–110.

#### Physical Education as the Main Training Aspect of a Law Enforcement Officer

**N. A. Sal'kova**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia  
[vdy-55@mail.ru](mailto:vdy-55@mail.ru)

Due to a very complicated situation in Russia, a role of law-enforcement agencies permanently increases. A high level of physical training is very important because they faced with armed and organized criminals. Two main questions, which becomes more relevant for a law enforcement officers today, are: how to increase a level of physical education in universities and how to use them in future career.

**Keywords:** *students, physical education, physical training, law-enforcement, demand of physical training.*

#### References

1. Holodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and Methods of Physical Education and Sports Studies]. Moscow, 2002. 480 p. (In Russ.).

#### Список литературы

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2002. – 480 с.

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 2 марта 2016 г.)

3. Нормативы спецназа ФСБ [Электронный ресурс] // Наставление.RU. – URL: <http://www.nastavlenie.ru/atlet/fsb.aspx> (дата обращения 07.09.2016 г.).

4. Нормативы и физические требования к бойцам спецназа ФСБ [Электронный ресурс] // Trinixy. – URL: <http://trinixy.ru/85432-normativy-i-fizicheskie-trebovaniya-k-boycam-specnaza-fsb-7-foto.html> (дата обращения 07.09.2016 г.).

5. Слушателям. Физическая подготовка [Электронный ресурс] // Санкт-Петербургский институт повышения квалификации работников федеральной службы исполнения наказаний : офиц. сайт. – URL: <http://spb-ipkfsin.ru/materials/normativy-po-fp> (дата обращения 07.09.2016 г.).

3. Normativy spetsnaza FSB [FSB Special Forces' Standards]. *Nastavlenie.RU* [Instruction.RU]. Available at: <http://www.nastavlenie.ru/atlet/fsb.aspx>, accessed 07.09.2016. (In Russ.).

4. Normativy i fizicheskiye trebovaniya k boytsam spetsnaza FSB [Standards and Physical Requirements for Special Forces of Federal Security Service]. *Trinixy* [Trinixy]. Available at: <http://trinixy.ru/85432-normativy-i-fizicheskie-trebovaniya-k-boytsam-specnaza-fsb-7-foto>.

html, accessed 07.09.2016. (In Russ.).

5. Slushatelyam. Fizicheskaya podgotovka [Listeners. Physical training]. *Sankt-Peterburgskiy institut povysheniya kvalifikatsii rabotnikov federal'noy sluzhby ispolneniya nakazaniy* [Saint-Petersburg Institute of Improvement of Professional Skill of Workers of the Federal Service of Execution of Punishments]. Available at: <http://spb-ipkfsin.ru/materials/normativy-po-fp>, accessed 07.09.2016. (In Russ.).