УДК 796.011.1
ББК 75.4(2Рос)
DOI 10.47475/2500-0365-2021-16206

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК КОМПОНЕНТ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

А. А. Обухов, В. М. Макаров, А. Е. Насонов

Воронежский институт МВД России, Воронеж, Россия

Авторы рассматривают необходимость поддержания физической формы сотрудников органов внутренних дел России, важность систематичности и беспрерывности занятий по физической подготовке и основные проблемы, вызывающие отсутствие результатов занятий. Рассматриваемые в статье виды занятий по физической подготовке и анализ необходимости тех или иных видов занятий позволяет сделать вывод, о существенной необходимости систематичной физической подготовки как неотъемлемого компонента повседневной деятельности сотрудников.

Ключевые слова: *физическая подготовка, сотрудники органов внутренних дел, занятия, повседневная деятельность.*

Известно, что физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел состоит в развитии, поддержании, физической готовности к выполнению повседневных задач. Развитие физических качеств сопряжено не только с физической нагрузкой при выполнении упражнений, но и с психологической нагрузкой преодоление которых несет в себе приобретение новых физических навыков, физическое воспитание [1].

В процессе физической подготовки укрепляются личностные качества сотрудников. Выработанная стойкость и способность оперативно воспринимать ситуацию многократно улучшает умение сотрудников управлять собой, воспринимать и прислушиваться к своему организму, быстро и правильно ориентироваться в сложных оперативных ситуациях, и своевременно принимать решения, в том числе сопряженные с риском, но обдуманные благодаря закаленности воли и характера сотрудников.

Физическая подготовка построена на базе двух типов упражнений, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, и включает в себя общефизические упражнения (для повышения силы, быстроты, выносливости) и служебно-прикладные упражнения. Среди упражнений хотелось бы отдельно выделить культуру и правильность выполнения упражнений, и развитие умения овладевать любым новым двигательным действием. При этом культура и качество выполняемых упражнений непосредственно зависит от психологической готовности и настроя сотрудников органов внутренних дел на тренировку и самосовершенствование. Текущий и итоговый контроль умений, знаний и двигательных навыков, непосредственно влияет на психофизиологическое состояние человека, что может оказать влияние на результаты и на качество показываемых результатов. Успех прохождения контролей зависит от психологической подготовки сотрудников, т. к. преодоление волнения один из важнейших преодолеваемых барьеров и включает в себя не меньшую психофизиологическую нагрузку, чем при подготовке и отработке приемов, навыков, и нормативов.

Рассматривая повседневную деятельность сотрудников внутренних дел, можно выделить необходимость проведения утренней физической зарядки, состоящей из набора стандартных физических упражнений низкой интенсивности, таких как бег, ходьба, и общеразвивающие упражнения, которые произведут перевод организма из состояния сна к бодрствованию. По своей сути утренняя физическая зарядка является своего рода разминкой, но направлена она на включение функций организма в активную деятельность, преодоления инертной силы покоя, подведения психологическому и моральному тонусу, для нормального подхода к повседневной деятельности.

Общая продолжительность зарядки вполне достаточна в течение 30 минут, по условиям проведения можно сказать, что физическая зарядка должна проводится на открытом воздухе, что несёт в себе усиление тонуса, оздоровление и закаливание организма. Трата 30 минут на утреннюю физическую зарядку, позволяет сэкономить большое количество времени на утренний туалет, приведение внешнего вида в порядок. Также зарядка

несёт за собой улучшение аппетита и производительность сотрудников органов внутренних дел в первой половине дня. Сравнивая деятельность и производительность сотрудников, выполняющих и не выполняющих в утренней физической зарядке, показывает результаты, указывающие на непосредственное влияние утренней физической зарядки на качественный уровень повседневной деятельности сотрудников всех подразделений органов внутренних дел. Сотрудники, начинающие день с утренней физической зарядки проще преодолевают высокий уровень нервно-эмоционального напряжения, т. к. их организмы находятся в полной готовности к деятельности, что снижает воздействие физиологических факторов на нервную систему и эмоциональное состояние в целом.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел в виде занятий являются основной формой тренировок в подразделениях органов внутренних дел и проводится на основе «Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [2].

Безусловно можно сказать, что самостоятельные занятия спортом отражаются исключительно положительно, на готовности выполнять свои обязанности, но нельзя забывать, что именно плановые и систематические занятия позволяют подготовить сотрудников к ситуациям, возникающим в течение их службы [3]. К примеру, беря во внимание обучение сотрудников служебно-прикладным упражнениям (боевым приемам борьбы), особенно стоит выделять стремление к снижению возможного ущерба при применении тех или иных приемов, также нельзя забывать о необходимости изучения до автоматизма и выполнения обучаемыми приемов страховки и самостраховки. Нельзя преуменьшать необходимость выполнения самостраховки, потому что навыки самостраховки полученные на занятии обучаемыми могут не раз спасти их от травм не только в служебной деятельности, но и в быту.

К примеру, типичная по своей сути ситуация потери равновесия при передвижении по скользкой поверхности (по льду) у необученного человека может привести к абсолютно неконтролируемому падению и получению человеком множества травм, начиная от ушибов и заканчивая более серьезными травмами конечностей и головы, в тоже время человек, обученный правильному падению и самостраховке при умении, доведенном до автоматизма, может обойтись лишь загрязненной одеждой и «испугом», что в своей совокупности и несет в себе необходимость к более тщательной и соответственно правильной отработке падений с выполнением приемов самостраховки.

Так как физическая подготовка, как и любые другие занятия спортом сопряжена с травматизмом, то необходимо отметить беспрекословность соблюдение необходимых мер по предупреждению травматизма. Преподаватель своим контролем, может и должен повлиять на большинство факторов травматизма, требование соблюдения мер безопасности и дисциплины, своевременная оценка метеорологических и санитарно-гигиенических условий места проведения занятий и проведение занятия с четко выстроенным планом, который предусматривает достаточную разминку и сбалансированную нагрузку на обучаемых, позволят свести травматизм к нулю.

Для повышения готовности обучаемых сотрудников к выполнению изучаемых ими приемов, можно выделить несколько способов достижения более высоких результатов, а именно: обучение и отработка боевых приемов борьбы с различными ассистентами, после выполнения физических упражнений, оказания ассистентом сопротивления тому или иному приему, последовательное выполнение нескольких упражнений. Также при изучении способов связывания стоит обратить внимание обучаемых на то, какие подручные предметы могут применяться для связывания, какие их параметры необходимо обратить внимание, чтобы не травмировать задерживаемого, что даст обучаемым больше понимания и навыков в их действиях при возникновении ситуаций, сопряженных с необходимостью немедленного и оперативного реагирования.

Также на занятиях по физической подготовке не должны забывать о требованиях, выдвигаемых к сотруднику при применении им физической силы и боевых приемов борьбы, а именно порядке применения и его правомерности. Вышесказанным можно выделить плановые занятия по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел как наиболее влияющий, на уровень умений и навыков, применяемых в повседневной профессиональной деятельности, вид занятий спортом.

Для получения каких-либо положительных результатов от занятий стоит обратить внимание на необходимость именно систематических занятий с постепенно нарастающей нагрузкой, так как редкие или перегруженные занятия мало того, что не принесут большой пользы в освоении умений и навыков, повышения скорости, выносливости, силы, а в отдельных случаях могут вызвать и отрицательное влияние на организмы обучаемых

[4]. Конечно же, многое зависит от преподавателя, но основная задача — это настройка сотрудников на самообучение и самостоятельное поддержание своей физической готовности, на правильное восприятие совершаемых ошибок и на развитие желания к их исправлению в том числе стремлению к совершенству. При систематических занятиях спортом каждый сотрудник получает ценнейший опыт по понятию возможностей своего организма, и оценке ситуации в условиях физической и психоэмоциональной усталости [5].

Таким образом занятия по физической подготовке направлены на обеспечение физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, формирования новых и качественных умений, их умелому применению, их совершенствованию, а также обеспечению высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

После вышесказанного может возникнуть вопрос: зачем сотрудникам самостоятельные занятия по физической подготовке в свободное время и выходные дни, если плановые занятия вполне покрывают потребности необходимые для поддержания физического состояния и умений? На этот вопрос можно ответить однозначно: пропуски занятий, возникающие по различным служебным, личным и иным причинам, нарушают систематичность занятий, и соответственно вызывают необходимость самостоятельного осознания сотрудниками понимания того, что необходимо провести самостоятельное занятие в целях поддержания непрерывности тренировок и укрепления физического состояния и навыков (умений).

Всему вышесказанному можно подвести итог, физическая подготовка, занимает одно из важнейших мест в повседневной деятельности сотрудника органов внутренних дел. Занятия по физической подготовке должны быть систематическими и непрерывными. Также физическую подготовку можно разделить на плановые занятия, проводимые с преподавателем, и на самостоятельные занятия, направленные на поддержание физической формы, укрепление здоровья. Утренняя физическая зарядка оказывает серьёзное влияние на начало дня и установки организма в нужное русло, а плановые занятия по физической подготовке позволяют сотрудникам поддерживать своё физическое состояние, умения и навыки, так необходимые в повседневной профессиональной деятельности при выполнении задач по охране общественного порядка и противодействия преступности. Поддержание физической формы, умений и навыков конечно зависят от количества проводимых контролей со стороны руководства, но хочется обратить внимание на проблему именно осознания обучаемыми необходимости самостоятельных занятий, ведь только при желании самого обучаемого можно будет получить достаточные качественные результаты занятий, и тренировок.

Список литературы

1. Галкин, Ю. П. Физическая культура, работоспособность и здоровье трудящихся: проблемы и перспективы: монография / Ю. П. Галкин. — Смоленск, 2008. — 282 с.

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // Гарант.ру : информационно-правовой портал. — URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/

3. Кузнецов, Б. В. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физической подготовке / Б. В. Кузнецов. — Воронеж, 2014. — 28 с.

4. Становов, В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как фактор качественного образования молодежи : монография / В. В. Становов. — Смоленск, 2009. — 128 с.

5. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Челябинск, 2015. — С. 31—34.

Поступила в редакцию 18 февраля 2020 г.

Для цитирования: Обухов, А. А. Физическая подготовка как компонент повседневной деятельности сотрудников органов внутренних дел России / А. А. Обухов, В. М. Макаров, А. Е. Насонов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 42—45.

Сведения об авторах

Обухов Александр Александрович — старший преподаватель кафедры физической подготовки, Воронежский институт МВД России, Воронеж, Россия. **E-mail:** obuhovaa71@mail.ru

Макаров Владимир Михайлович — старший преподаватель кафедры физической подготовки, Воронежский институт МВД России, Воронеж, Россия. **E-mail:** makvladmih77@mail.ru

Насонов Алексей Евгеньевич — старший преподаватель кафедры физической подготовки, Воронежский институт МВД России, Воронеж, Россия. **E-mail:** nasonovae72@bk.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 42—45.

Physical training as a component of the daily activities of the police officers of the Russian Federation

Obuhov A.A.[1], Makarov V.M.[2], Nasonov A.E.[3]

[1] Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, Russia. obuhovaa71@mail.ru

[2] Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, Russia. makvladmih77@mail.ru

[3] Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, Russia. nasonovae72@bk.ru

This article discusses the need to maintain physical fitness of police officers, the importance of systematic and continuous physical training sessions, and the main problems that cause the lack of training results. The types of physical training classes considered in the article and the analysis of the need for certain types of classes allow us to conclude that there is a significant need for systematic physical training as an integral component of the daily activities of police officers.
Relevance. The relevance of the article touches on the problem of the need to form a qualitatively physically prepared and trained staff for the internal Affairs bodies of Russia.
Goal. Determining the importance and necessity of physical training as a systematic and continuous training.
Method of research. Review and analyze physical fitness in the daily activities of employees, and determine the importance and productivity of a particular type of activity.
Results. There is a significant need for systematic physical training as an integral component of the daily activities of employees.
Conclusions. Physical training is one of the most important places in the daily activities of an employee of the internal Affairs bodies.

Keywords: *physical training, police officers, classes, daily activities.*

References

1. Galkin Yu.P. *Fizicheskaya kultura, rabotosposobnost i zdorove trudyaschihsya: problemyi i perspektivyi* [Physical culture, working capacity and health of workers: problems and prospects: monograph]. Smolensk, 2008. 282 p. (In Russ.).

2. Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii fizicheskoy podgotovki v organah vnutrennih del Rossiyskoy Federatsii: Prikaz MVD Rossii ot 1 iyulya 2017 g. no. 450 [On approval of the Manual on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation: Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia of July 1, 2017 no. 450]. *Garant.ru: informatsionno-pravovoy portal* [Garant.ru: information and legal portal]. Available at: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620 (In Russ.).

3. Kuznetsov B.V. *Organizatsiya i metodika provedeniya samostoyatelnyih zanyatiy po fizicheskoy podgotovke* [Organization and methodology of conducting independent classes in physical training]. Voronezh, 2014. 28 p. (In Russ.).

4. Stanovov V.V. *Professionalno-prikladnaya fizicheskaya podgotovka kak faktor kachestvennogo obrazovaniya molodezhi* [Professional-applied physical training as a factor of quality education of youth]. Smolensk, 2009. 128 p. (In Russ.).

5. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. Formirovanie zdorovesberegayuschey kompetentnosti studentov vyisshih uchebnyih obrazovatelnyih uchrezhdeniy [Formation of health-saving competence of students of higher educational institutions]. *Aktualnyie problemyi i perspektivyi teorii i praktiki fizicheskoy kulturyi, sporta, turizma i dvigatelnoy rekreatsii v sovremennom mire* [Actual problems and prospects of the theory and practice of physical culture, sports, tourism and motor recreation in the modern world]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31—34. (In Russ.).