

*Ермоленко Дмитрий Александрович, преподаватель,  
Дальневосточный юридический институт МВД России,  
Владивостокский филиал*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ МВД РФ (НА МАТЕРИАЛАХ ОВД Г. ДАЛЬНЕГОРСКА)**

**Аннотация:** В данной статье рассмотрена значимость физических упражнений для профессиональной подготовки сотрудников органов МВД, в связи с характером их службы, а также важность внесения в перечень физических упражнений новых типов упражнений. Автор анализирует результаты выполнения типовых упражнений по общей физической подготовке сотрудников ОВД г. Дальнегорска Приморского края.

**Ключевые слова:** Физическая подготовка сотрудников ОВД, физические упражнения, плиометрические упражнения.

**Annotation:** This article discusses the importance of physical exercises for the professional training of employees of the Ministry of internal Affairs, due to the nature of their service, as well as the importance of adding new types of exercises to the list of physical exercises. The author analyzes the results of performing standard exercises on General physical training of employees of the Department of internal Affairs of Dalnegorsk, Primorsky Krai.

**Keyword:** Physical training of police officers, physical exercises, plyometric exercises.

Актуальность темы данной статьи определена ничем иным, как острой необходимостью функционирования физической подготовки сотрудников ОВД. В силу специфики своей профессии сотрудники ОВД должны иметь достаточно

высокий уровень физической подготовленности, поскольку именно охрана ими общественного порядка, а также обеспечение безопасности граждан требуют в постоянном режиме демонстрации высокого уровня не только общей работоспособности организма, но и ряда физических свойств сотрудников ОВД в различных ситуациях их профессиональной деятельности. Физическая сила крайне необходима для пресечения противоправных действий. Следовательно, для ее развития необходимы регулярные комплексные упражнения, направленные именно на повышение физической подготовленности полицейских.

Под физическими упражнениями понимаются некие «простые движения низшего уровня организации, объединенные в двигательные комплексы, используемые в целях физического развития» [8, с. 106]. Целью настоящей статьи стал анализ практической значимости легкоатлетических физических упражнений в деятельности полицейских.

Следует сказать, что нормативно-правовой основой организации применения физических упражнений в подготовке сотрудников ОВД выступает приказ МВД РФ от 1 июля 2017 г. № 450 [1]. Приведенный приказ в перечень физических упражнений включает, к примеру, челночный бег, бег кроссом на 1 и 5 км, бег разного рода марш-броски, прыжки, а также особые прыжковые и беговые упражнения и проч. Указанные в содержании Приказа № 450 легкоатлетические упражнения имеют безусловной целью развитие у полицейских таких физических свойств, как быстрота, ловкость, а также выносливость.

Что касается процедуры оценки уровня развития физических качеств полицейских, то таковая проводится согласно требованиям Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [2]. Указанный документ фиксирует как нормативы физической подготовки общего характера, так и требования к комплексному уровню тех физических качеств, каковые нужны для организации плодотворной профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

Используя требования вышеуказанного документа, в сентябре 2020 года мы провели контрольные замеры общей физической подготовки сотрудников полиции ОВД г. Дальнегорска. Было протестировано 16 человек и получены следующие баллы (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты замеров физического состояния сотрудников ОВД г. Дальнегорска в сентябре 2020 года.

№ пп	Число баллов	№ пп	Число баллов
1	91	9	102
2	85	10	90
3	63	11	77
4	93	12	87
5	84	13	88
6	123	14	90
7	107	15	95
8	83	16	89

Как видим, средний балл по группе обследуемых сотрудников ОВД составил 90,4 балла. Следовательно, требуется внимание руководящего состава к организации физических упражнений данных сотрудников.

Разумеется, тип физических упражнений, число повторов, дозировка, в условиях учреждения будут даваться для всех одинаково, а не подбираться индивидуально, с учетом физических способностей каждого обучающегося в отдельности (для этого нет подходящих тренировочных условий).

Поэтому мы рекомендовали для внедрения хотя бы элемента индивидуального подхода разделить личный состав анализируемого учреждения на типовые категории (рисунок 1):

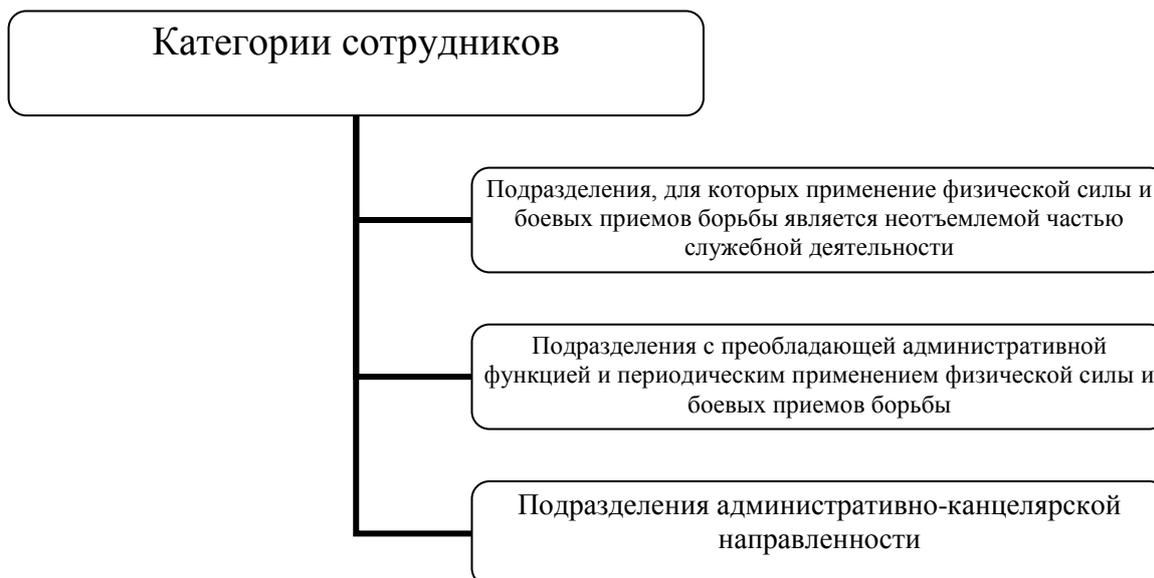


Рисунок 1 – Предлагаемая типология сотрудников

Как видится, уровень общей физической подготовленности сотрудников ОВД прямо связан с уровнем профессиональной готовности, то есть отнесенности к определенной из вышеуказанных групп.

Также, помимо высказанных общих рекомендаций, хотелось бы указать на некий инновационный момент в использовании физических упражнений. Таковым является внедрение плиометрических упражнений. Плиометрика используется атлетами для улучшения спортивных результатов, которые требуют скорости, быстроты и мощи. Данные упражнения помогают мышцам развивать наибольшее усилие за наименьший возможный промежуток времени.

Кроме того, следует указать сотрудникам, что важной частью физической подготовки является самостоятельная подготовка, сотрудник должен сам осознавать, что физическая подготовка, положительно влияет не только на эффективное выполнение поставленных перед ним задач, но и на психоэмоциональное состояние личности сотрудника ОВД. Поэтому, тренировочные занятия должны проводиться строго в той последовательности реализации разнонаправленных нагрузок, которая представлена в нижеприведенной программе. Её рекомендовано повторять в течение 30 дней,

день за днём увеличивая интенсивность занятий и контролируя параметры нагрузок.

Программа на 3 дня представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Программа физических упражнений на неделю

День недели	Блок упражнений
Понедельник	Разминка. Бег трусцой на 800 – 1200 м. Растягивание мышц ног и спины. Прыжки с места. Челночный бег 10 на 10 м. Приседание со штангой: 3 подхода по 10 раз. Прыжки с места 10 – 12 подходов, 3 серии. Подтягивание, 20 – 25 раз. Упражнения на пресс и спину на турнике, 20 – 25 раз.
Вторник	Разминка. Бег трусцой 3 – 6 км. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения, растяжка. Упражнения на мышцы рук: отжимания по 25 раз, 3 подхода. Сгибание и разгибание рук на тренажере по 8 раз 3 подхода; Подъем штанги перед собой вверх по 10 раз 4 подхода.
Среда.	Разминка. Переменный бег 4 подхода по 100 м. Становая тяга по 10 раз 4 подхода. Упражнения на пресс, 30 подъемов, 3 подхода.

Таким образом, предложенная система физической подготовки сотрудников полиции приведет при профессиональном подходе к таковой к полноценному, всестороннему развитию сотрудников полиции.

#### **Библиографический список:**

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/>.

2. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. N 275 "Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) // <http://base.garant.ru/71977330/#ixzz6bU5BDavA>.

3. Глубокий В. А. Методика развития силы у курсантов образовательных учреждений МВД России с использованием упражнений из наставления по физической подготовке сотрудников ОВД / В. А. Глубокий / В сборнике: Проблемы совершенствования служебно-боевой подготовки сотрудников силовых ведомств. – 2017. – С. 191-192.

4. Купавцев Т. С. Интенсификация физической подготовки сотрудников МВД России на основе комплексных физических упражнений / Т. С. Купавцев / В сборнике: Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. – 2016. – С. 90-96.

5. Кутимский А. М. О степени важности для различных категорий сотрудников физической подготовки в системе МВД России и применения на практике плиометрических упражнений / А. М. Кутимский, Р. Г. Щербаков / В сборнике: Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. – 2018. – С. 127-130.

6. Лазаревич М. В. Результаты выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке сотрудников полиции (слушателей), проходящих профессиональную подготовку на факультете профессиональной подготовки ОМА МВД России / М. В. Лазаревич, Е. В. Майер / В сборнике: Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. – Иркутск, 2020. – С. 107-110.

7. Прекина Т. А. Физическая подготовка и её влияние на готовность сотрудников органов внутренних дел, в том числе курсантов образовательных учреждений системы МВД России, к выполнению упражнений по стрельбе из табельного оружия / Т. А. Прекина, Е. В. Кокорева / В сборнике: Актуальные проблемы учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая

подготовка (культура)» в высшей образовательной организации. – 2019. – С. 130-135.

8. Сергеев С. И. Роль физических упражнений в подготовке сотрудников отрядов специального назначения МВД России / С. И. Сергеев, В. А. Глубокий / В сборнике: Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. – 2017. – С. 105-108.