

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация: В статье рассматриваются место и роль общефизической подготовки в системе профессиональных компетенций сотрудника полиции. Определяются их цель и задачи в процессе формирования общей профессиональной компетентности сотрудника полиции. Автор делает вывод о взаимосвязи между уровнем общефизической подготовленности сотрудника и его способностью эффективно реализовать боевые приемы борьбы в ситуациях силового задержания преступников.

Ключевые слова: боевые приемы борьбы, физическая подготовленность, общефизическая подготовка, сотрудники полиции, учебный процесс.

Annotation: The article examines the place and role of general physical training in the system of professional competencies of a police officer. Their purpose and tasks in the process of forming the general professional competence of a police officer are determined. The author draws a conclusion about the relationship between the level of general physical training of an employee and his ability to effectively implement combat techniques in situations of forceful detention of criminals.

Keywords: fighting techniques, physical fitness, general physical training, police officers, training process.

Образовательные организации МВД России, осуществляющие первоначальную подготовку предусматривают в своих учебных программах широкий спектр спортивных мероприятий и учебных занятий по физической подготовке, направленных на развитие и совершенствование общей физической подготовки каждого слушателя. Важно понимать, что служба в органах полиции требует сформированных спортивных навыков, часть из которых должна быть приобретена в процессе обучения в ведомственных образовательных организациях.

Преподавательским составом проводятся учебные занятия по основам рукопашного боя, тактике действий в ситуациях силового задержания преступников, специфическим боевым приемам борьбы, связанным с типовыми ситуациями применения физической силы сотрудниками полиции (например, освобождения от обхватов и захватов или пресечения попытки завладения табельным оружием). Таким образом формируются профессиональные навыки необходимые для эффективного и безопасного выполнения обязанностей по охране общественного порядка и борьбе с преступностью.

Освоение всего необходимого комплекса навыков физической подготовленности сотрудника полиции основывается на общефизической подготовке. Что же включает в себя рассматриваемая нами категория? В современной научной литературе имеется широкий спектр подходов к определению данного понятия [1; 2; 3]. Однако, в общем виде все авторы ведут речь о системе занятий (систематическом выполнении физических упражнений), направленных на формирование таких качеств как сила, скорость, ловкость и выносливость. Основой таких занятий выступают бег (челночный, на длинные и короткие дистанции), упражнения на перекладине, плавание, лыжный спорт, подвижные игры, атлетические упражнения с гирей и т. д.

Такого рода занятия должны гармонично сочетать выполнение различных упражнений, направленных на развитие вышеуказанных качеств, нецелесообразно уделять гипертрофированное внимание какому-либо одному из них в ущерб другим.

Важной задачей общефизической подготовки является укрепление здоровья сотрудника полиции (валеологический аспект), поскольку общеизвестно, что посильные, правильно организованные физические упражнения способствуют повышению иммунной защиты организма, насыщают организм кислородом, поддерживают тонус сердечно-сосудистой системы, укрепляют мышечный, костный аппарат. Крепкое здоровье – немаловажный фактор профессиональной пригодности сотрудника полиции, которому ежедневно, при выполнении служебных обязанностей приходится сталкиваться с неблагоприятными внешними факторами.

Следующей задачей общефизической подготовки является общее повышение уровня физических возможностей слушателя. Например, способности догнать правонарушителя или в течение нескольких часов нести службу на пешем маршруте патрулирования.

Прикладным аспектом общефизической подготовки выступает развитие умений и навыков, необходимых для выполнения боевых приемов борьбы и иных способов силового воздействия на правонарушителя. Например, для того чтобы удерживать захваченного преступника в подконтрольном состоянии, необходимо иметь хорошо развитые мышцы рук, ног, спины и живота. В отработке действий по освобождению от обхватов и захватов хорошее физическое развитие вообще играет первостепенную роль.

Полицейский будет неспособен применить боевые приемы борьбы в условиях активного сопротивления преступника (даже хорошо владея техникой этих приемов), будучи физически слабым. Такая попытка реализовать боевой прием может закончиться негативно для самого сотрудника полиции. Более развитый в физическом отношении преступник сможет причинить вред жизни и здоровью полицейского, завладеть его оружием или специальными средствами.

Анализируя эмпирический опыт работы со слушателями факультета первоначальной подготовки Владивостокского филиала ДВЮИ МВД России,

мы пришли к ряду выводов, относительно путей совершенствования физической подготовленности сотрудников полиции:

- соединение задач общефизического развития и освоения комплекса боевых приемов борьбы, входящих в специальную подготовку сотрудника полиции;

- активная вовлеченность слушателей в спортивно-массовую работу, их мотивация к физическому самосовершенствованию;

- широкое использование в учебном процессе наглядного материала. Необходимо не только показ упражнений на занятиях, но доступность соответствующих письменных рекомендаций, видеоматериалов (что особенно важно с учетом несения слушателями службы в нарядах, когда они вынужденно пропускают занятия);

- индивидуальная работа с отстающими;

- регулярность проведения занятий по общефизической подготовке (для чего при составлении учебного расписания данные занятия целесообразно распределить по 2-3 в неделю);

- постепенное увеличение нагрузки, переход к отработке комплексных упражнений (например, прохождение полос препятствий, отработка боевых приёмов в сочетании с физической нагрузкой и т. п.) и др.

Хороший эффект для развития компетенций общефизической подготовленности дает отказ слушателей от вредных привычек, соблюдение распорядка дня (режима тренировок и отдыха), правильное питание, самостоятельное выполнение упражнений, посещение дополнительных занятий.

Итак, роль общефизической подготовки как составляющего звена профессиональной подготовки слушателей образовательных организаций МВД России достаточно велика. Она выступает фундаментом в освоении сложных боевых приемов различных видов единоборств, способствует укреплению мышечного комплекса, что позволяет сотруднику полиции эффективно выполнять свои профессиональные обязанности.

Библиографический список:

1. Дружинин А.В. Подготовки проектирование системы физической подготовки в структуре образовательного процесса военнослужащих подразделений специального назначения // Вестник военного образования. 2019. № 5 (20). С. 78-81.
2. Колесниченко Д.А., Гордеев Д.В., Додонкин Б.О. Особенности повышения физической выносливости в системе специальной прикладной физической подготовки сотрудников ОВД // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2019. Т. 24. № 178. С. 68-76.
3. Муравьев А.В., Одинцова Т.К. Общая физическая подготовка как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций ФСИН России // Пенитенциарное право: юридическая теория и правоприменительная практика. 2020. № 2 (24). С. 29-32.