

Евтушенко Александр Анатольевич, преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России г. Красноярск

Силантьев Виктор Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России г. Красноярск

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы индивидуализации физической подготовки сотрудников ОВД, качественный подход в вопросах физической подготовленности основанный на мотивации сотрудников вести здоровый образ жизни занимаясь физкультурой и спортом. Цель данного исследования – предоставить информацию, позволяющую установить, существует ли необходимость в обязательном тестировании на здоровье и физическую подготовленность (с учетом индивидуальных различий) для сотрудников, мотивированных заниматься различными видами физической активности и ведущих здоровый образ жизни.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники ОВД, правоохранительные органы, полиция, тестирование здоровья.

Abstract: the article discusses the issues of individualization of physical training of police officers, a qualitative approach to physical training based on the motivation of employees to lead a healthy lifestyle by doing physical exercises and sports. The purpose of this study is to provide information to establish whether there is a need for obligatory testing for health and physical fitness (taking into account individual differences) for employees who are motivated to be engaged in various types of physical activity and to keep a healthy lifestyle.

Keywords: physical training, police officers, law enforcement agencies,

police, health testing.

Сотрудники органов внутренних дел, проходящие службу в правоохранительных органах, обязаны, по долгу службы, выполнять различные профессиональные задачи, которые могут быть опасными, напряженными и физически сложными. Средства индивидуальной защиты, спецсредства (т.е. оружие, бронежилеты, наручники), которые должны носить сотрудники правоохранительных органов, могут увеличить интенсивность выполнения служебной задачи и негативно повлиять на производительность во время выполнения оперативных задач [2]. Примеры некоторых сложных профессиональных действий, которые могут потребоваться сотрудникам ОВД, включают:

- бег на различные дистанции при преследовании и задержании подозреваемых в совершении противоправных действий;
- задержание и контроль правонарушителей, которые оказывают сопротивление при задержании;
- оказание помощи пострадавшим;
- участие в задержании вооруженных лиц, оказывающих неповиновение сотруднику органов внутренних дел.

Признавая силовой характер этих видов деятельности, большое внимание уделяется физической подготовленности сотрудников ОВД. Инспектора кадрового аппарата ОВД проверяют физическую подготовку сотрудников в рамках отбора на службу в органы внутренних дел, а также в рамках контроля физической подготовленности, действующих сотрудников и продвижения их по службе. Цель при этом состоит в том, чтобы помочь сотрудникам поддерживать надлежащее физическое состояние (силу, быстроту и ловкость, выносливость сердечно-сосудистой системы), необходимые для безопасного и эффективного выполнения своих профессиональных задач, обеспечивая тем самым поддержание общественной безопасности при охране общественного порядка [4]. Процесс оценки профессиональной физической подготовки

сотрудников ОВД не простой, особенно с учетом разнообразия подразделений, в которых они могут служить, и особенностей их соответствия нормативов и оценок. Надежность и обоснованность оценок могут оказаться особенно спорными.

Профессиональные физические нормативы используют для поступления и/или продвижения по службе, они призваны помочь установить минимальный параметр физических возможностей, необходимых для развития физических качеств сотрудника ОВД [1]. Типы физических нормативов, используемых в проверке физической подготовленности сотрудника правоохранительных органов, может варьироваться. Например, помимо нормативов на общую физическую подготовку также включают оценку профессиональной деятельности, в которой используются стандартизированные имитационные задания комбинации из трех или пяти задач ограничения свободы перемещения [4]. Последний этап оценки может принимать форму тестирования на полосе препятствий, состоящей из задач ограничения свободы передвижения, имитирующих моделирование ситуаций при несении службы, за выполнение которых сотрудники ОВД будут отвечать на протяжении всей своей карьеры. Этот тип оценки используется для отбора и контроля их уровня профессиональной пригодности. Действия, включенные в оценку полосы препятствий, как правило, являются профессионально значимыми упражнениями и включают в себя, помимо задач ограничения свободы перемещения, такие виды деятельности, как бег, прыжки с препятствиями, подъем по лестнице, толкание и вытягивание предметов, а также подъем и переноска манекенов. Важно отметить, что плохие результаты преодоления полосы препятствий из-за недостаточной физической подготовки могут поставить под угрозу компетентность сотрудника и, следовательно, поставить под угрозу общественную безопасность [5].

Оценки физической подготовки показывает, что, хотя сотрудники ОВД могут демонстрировать более высокий уровень физической подготовленности, чем у населения в целом в начале своей карьеры, уровень их физической

подготовленности может со временем снижаться из-за напряжённости и особенности несения службы, психологических и физических нагрузках возникающих при решении служебных задач , а также снижения их участия в официальных и контролируемых программах физической подготовки после окончания специализированных высших учебных заведений [3].

Разнообразие и логистическая сложность существующих нормативов и задач ограничения свободы передвижения ограничивает их применение, поскольку, как только разработка и стандартизация теста имитируют конкретные ситуации и условия несения службы одного подразделения органа внутренних дел, она теряет актуальность для другого в зависимости от особенностей несения службы. Знание различий в профессиональных тестах и конкретных навыках сотрудника ОВД, которые они оценивают, поможет внести свой вклад в разработку программ подготовки сотрудников ОВД, ориентированных на эти конкретные навыки. Это также может послужить основой для проектирования полевых испытаний полицейских, задач ограничения свободы перемещения и сценариев при преодолении полос препятствий, которые актуальны в других подразделениях полиции [4].

Тесты, которые оценивают уровень физической подготовки с помощью полосы препятствий, состоящей из профессиональных задач, часто проводятся в воинских частях [2]. Учитывая такое преобладание испытаний на полосе препятствий среди военнослужащих, понимание тестов профессиональной физической подготовки сотрудников полиции имеет важное значение для оценки эффективности работы. Они имитируют и приближают важнейшие задачи, связанные с профессией полицейского, с целью проверки, мониторинга и повышения физической подготовки сотрудников этой профессии [3].

Хорошая физическая форма сотрудника полиции приводит к меньшему количеству дней болезни, инвалидности и травмам, тем самым снижая расходы на здравоохранение, поэтому сотрудники ОВД должны быть наделены полномочиями и мотивированы для повышения и поддержания уровня физической активности на протяжении всего обучения и работы.

Новоиспеченные сотрудники должны находиться на определенном уровне физической подготовки до отбора в ОВД и пройти медицинское обследование. Сотрудникам полиции предъявляются уникальные требования к профессиональной пригодности и физическим упражнениям по сравнению с другими группами населения. Сотрудники полиции должны быть готовы морально и физически реагировать на ситуации высокого риска, поэтому было бы разумно предположить, что сотрудники ОВД нуждаются в физической подготовке выше среднего, чтобы безопасно и эффективно выполнять свои обязанности [2]. Важно, чтобы сотрудники правоохранительных органов соответствовали требованиям к физической подготовке, чтобы они могли пройти обучение профессиональной подготовки и справляться с множеством потенциально опасных и случайных событий, с которыми они сталкиваются каждый день в оперативной обстановке в качестве сотрудников ОВД. Карьера сотрудника, его компетентность напрямую зависят от профессиональной подготовленности.

Использование более разнообразных программ упражнений может напрямую влиять на здоровье сотрудника ОВД и качество профессиональной подготовленности. Этот факт приводит к необходимости более разносторонне подходить к программам физических упражнений в полицейских учреждениях, поскольку было доказано, что они эффективны в повышении аэробной и нервно-мышечной подготовленности сотрудников правоохранительных органов и снижении риска заболеваний [5].

Обратимся к опыту зарубежных стран. Исследования проводились в странах с разных континентов, таких как: Европа (Словения, Сербия, Соединенное Королевство и Нидерланды) и Северная Америка (Соединенные Штаты и Канада) [6-10]. В каждом исследовании использовались различные профессиональные полевые тесты (полосы препятствий) для оценки профессиональной физической подготовки сотрудников полиции. Время прохождения тестов варьировалось от $98,9 \pm 8,6$ с у сербских полицейских до $10,9 \pm 1,1$ мин у полицейских из специализированного полицейского

подразделения Словении [9]. Размеры выборки варьировались от 12 до 6999 человек, средний возраст - от 21,8 до 33,1 лет. Почти все исследования проводились с участием представителей обоих полов ($n = 6$), и только в двух оценивались только мужчины [9].

Среди полицейских задач, оцениваемых в рамках каждого оперативного теста, присутствовали следующие виды деятельности: бег на короткие и средние дистанции, прыжки, переползание под препятствиями, подъем и спуск по лестнице, преодоление препятствий, вытягивание и толкание предметов, перемещения с изменением направления движения, перемещения на бревне, задачи по стрельбе, а также задачи применения спец. средств, ударам руками и ногами.

В нескольких исследованиях анализировались данные о корреляции между общими компонентами физической подготовки и профессиональными кругами полиции. Одно исследование показало, что для мужчин результаты непрерывного жима лежа весом 70 фунтов (31,7 кг) за 30 секунд ($r = -0,66$), бега на ловкость ($r = 0,64$) и прыжков в длину стоя ($r = -0,62$) оказали важное влияние на производительность [7; 8].

Другое исследование выявило значительную корреляцию между общим временем профессионального тестирования и двумя компонентами общей физической подготовки: ловкостью ($r = 0,57$) и относительной аэробной силой ($r = -0,65$) [6]. Согласно этим выводам, сотрудникам полиции необходима мышечная сила, сила нижних конечностей, выносливость и ловкость для выполнения таких задач, как подъем и перемещение тяжелых предметов, перетаскивание, бег, скалолазание, прыжки с препятствиями, подъем по лестнице, приседание, опускание на колени и переползание.

Эти результаты свидетельствуют о том, что применение физических тестов, которые точно отражают профессиональные физические требования, может предоставить количественные данные для разработки и назначения программ упражнений, ориентированных на аспекты, наиболее важные для работы сотрудников ОВД. Таким образом, с такими выводами предполагается,

что сотрудники полиции должны демонстрировать высокие показатели в способности быстро ускоряться в разных направлениях.

Возможность изменения направления актуальна в критических ситуациях. Для этого может потребоваться быстрый старт и остановка, а также изменение позы и направления. Кроме того, важно показать, что наличие мышечной выносливости верхних конечностей и силы нижних конечностей имеет значение для ситуаций, с которыми должны справляться сотрудники полиции, таких как быстрое перетаскивание или перенос раненого или находящегося без сознания человека в безопасное место, бег в укрытие, чтобы избежать стрельбы, или прыжки через препятствия разного размера, чтобы преследовать нападающего.

Наконец, сотрудникам ОВД необходимо обладать достаточной мышечной силой и аэробной выносливостью, чтобы эффективно выполнять физические задачи, характерные для профессии полицейского. Это особенно очевидно при рассмотрении таких задач, как быстрое преследование, ближний бой и другие задачи, которые часто выполняются с использованием специального снаряжения, увеличивающего потребность в метаболизме до 63% [1]. Эти результаты указывают на то, что индивидуальные результаты тестов общей физической подготовки не в полной мере отражают профессиональную пригодность, необходимую для работы в полиции, хотя многие оценки физической подготовки полиции сосредоточили свою работу на компонентах кардиореспираторной и мышечной выносливости и предполагают, что компонент ловкости заслуживает большего внимания [5].

Библиографический список:

1. Бештоев Р.О. Основы формирования профессиональной компетентности и совершенствование физической подготовки сотрудников полиции // Образование. Наука. Научные кадры. - 2019. - № 3. - С. 117-119.
2. Броев А.Х. Организация самостоятельной физической подготовки слушателей вузов МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. - 2019. -

№ 1. -С. 126-128.

3. Карданов А.К. Актуальные вопросы планирования и организации учебно-тренировочного процесса на занятиях по физической подготовке // Культура физическая и здоровье. - 2019. - № 3 (71). - С. 55-57.

4. Карданов А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского // Теория и практика общественного развития. - 2014. - № 14. - С. 118-120.

5. Машекуашева М.Х. Актуальные проблемы профессионально-психологической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // Теория и практика общественного развития. - 2015. - № 9. - С. 136-137.

6. Harrell, JS, Griggs, TR, Roskin, EW, Meibohm, AR, and Williams, OD. Impact of a 12-week aerobic exercise and weight program for law enforcement trainees. *American Journal of Health Promotion* 7(6): 410-420, 1993.

7. Jackson, CA, and Wilson, D. The gender-neutral timed obstacle course: a valid test of police fitness? *Occupational Medicine (Oxford, England)* 63(7): 479-484, 2013.

8. Jamnik, V, Gumienak, R, and Gledhill, N. Developing legally defensible physiological employment standards for prominent physically demanding public safety occupations: A Canadian perspective. *European Journal of Applied Physiology* 113(10): 2447-2457, 2013.

9. Janković, RZ, Dopsaj, M, Dimitrijević, R, Savković, M, Koropanovski, N, and Vučković, G. Validity and reliability of the test for assessment of specific physical abilities of police officers in the anaerobic-lactate work regime. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport* 19-32, 2015.

10. Koo, TK, and Li, MY. A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of Chiropractic Medicine* 15(2): 155-163, 2016.