

УДК 796

## **Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации**

**Губжоков Анзор Хадисович**

Преподаватель,  
кафедра физической подготовки,  
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),  
Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,  
360016, Российская Федерация, Нальчик, ул. Мальбахова, 123;  
e-mail: AnzoGubzhokov@mail.ru

### **Аннотация**

Спорт и иная физическая нагрузка на тело человека являются способом укрепления его здоровья, совершенствования навыков собственного тела и полезным занятием в рамках свободного времяпрепровождения. Актуальность привлечения сотрудников органов внутренних дел к занятиям спортом обусловлена тем, что применение физической силы в сегодняшних реалиях – это противостояние с противником, в процессе которого могут наноситься травмы. Вместе с тем правильное и регулярное использование физических упражнений способствует прежде всего укреплению здоровья. Фактически использование физических упражнений, а также целенаправленное и систематическое применение средств физической культуры и спорта оказывают многостороннее и весьма глубокое влияние на физическое состояние и физическую подготовленность сотрудника. Физическая подготовленность сотрудников совершенствуется под влиянием систематической физической подготовки. Это находит отражение в повышении уровня развития силы, быстроты, ловкости и выносливости сотрудников, в формировании и совершенствовании у них разнообразных двигательных, прикладных навыков.

### **Для цитирования в научных исследованиях**

Губжоков А.Х. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 5А. С. 87-93.

### **Ключевые слова**

Сотрудники органов внутренних дел, физическая подготовка, двигательные действия, умения, навыки.

## Введение

Общеизвестно, что спорт и иная физическая нагрузка на тело человека являются способом укрепления его здоровья, совершенствования навыков собственного тела и полезным занятием в рамках свободного времяпрепровождения. К сожалению, лишь малая часть людей осведомлены об истинности и многогранности развития физических качеств, которые, помимо основных следствий, кардинально меняют жизнь во всех ее сферах в позитивном русле. Эта тема актуальна и для сотрудников органов внутренних дел, практическая деятельность которых улучшается под влиянием спорта, что впоследствии способствует становлению их служебной карьеры [Асянова, Гимадиев, 2017].

Физическое воспитание сотрудников органов внутренних дел может осуществляться только на основе высокого уровня основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость). Без этого условия развитие профессионально важных двигательных качеств вряд ли принесет положительный результат. Поэтому первоочередные задачи руководителей занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России – определение уровня общей физической подготовленности слушателей и повышение ее средствами физической культуры.

### **Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации**

Во время несения службы сотрудники органов внутренних дел выполняют разнообразные двигательные действия, связанные с перемещением (ходьба и бег), подъемом на этажи зданий и спуск с них, преодолением препятствий, проведением силовых действий по задержанию правонарушителей и т. д. Все это учитывается при организации занятий по физической подготовке в рамках служебной подготовки и самостоятельных занятий [Глущенко, Семикин, Плешивцев, 2014].

Отметим, что большую часть рабочего времени сотрудник органа внутренних дел находится в движении, расходуя его на действия, связанные с преследованием, задержанием и сопровождением правонарушителя. Вместе с тем данные действия являются опасными для жизни и здоровья не только самого сотрудника, но и лиц, окружающих его. Поэтому эти действия должны быть наиболее ответственными и важными. Таким образом, подготовка сотрудников к указанной двигательной активности должна занимать больше времени из объема часов, предусмотренных на физическую подготовку.

Актуальность привлечения сотрудников органов внутренних дел к занятиям спортом обусловлена также тем, что применение физической силы в сегодняшних реалиях – это противостояние с противником, в процессе которого могут наноситься травмы. Вместе с тем правильное и регулярное использование физических упражнений способствует прежде всего укреплению здоровья. Фактически использование физических упражнений, а также целенаправленное и систематическое применение средств физической культуры и спорта оказывают многостороннее и весьма глубокое влияние на физическое состояние и физическую подготовленность сотрудника [Мешев, 2018].

Физическая подготовленность сотрудников совершенствуется под влиянием систематической физической подготовки. Это находит отражение в повышении уровня

развития силы, быстроты, ловкости и выносливости сотрудников, в формировании и совершенствовании у них разнообразных двигательных, прикладных навыков. Повышение физической подготовленности сотрудников происходит под влиянием систематической физической подготовки, что находит отражение в развитии профессионально-прикладных физических качеств и совершенствовании двигательной активности.

Формирование физических качеств осуществляется в процессе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, и необходимо, чтобы этот процесс был непрерывным и целенаправленным. Так, в соответствии с требованиями Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации целью физической подготовки выступает формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих задач:

- развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;
- формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;
- поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Основным средством физической подготовки являются упражнения общей физической подготовки и служебно-прикладные упражнения [Черкесов, 2017]. Исходя из целей физической подготовки и вытекающих из нее задач, сотрудники органов внутренних дел, освоившие программу профессиональной подготовки, должны обладать рядом профессиональных и специальных компетенций, позволяющих качественно решать стоящие перед ними повседневные задачи:

- проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях;
- выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормативно-правовыми основами деятельности органов внутренних дел, нормами морали, профессиональной и служебной этики;
- уважать честь и достоинство личности, соблюдая права и свободы человека и гражданина, гарантированные Конституцией РФ, не допускать и пресекать любые проявления произвола;
- поддерживать необходимый уровень физической подготовленности для осуществления социальной и профессиональной деятельности;
- правомерно применять меры государственного принуждения, физическую силу, табельное оружие, специальные средства;
- осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей;
- знать тактику силового задержания и обезвреживания вооруженного и невооруженного противника, самозащиты без оружия.

Физическая подготовка уже с первоначального этапа должна быть направлена как на развитие и совершенствование физических качеств (умений и навыков), так и на формирование у сотрудников органов внутренних дел морально-психологических, профессиональных и нравственных качеств [Афов, 2017].

Результатом физической подготовки сотрудников выступает вся совокупность полезных движений, приобретенных в процессе деятельного использования сформированных навыков и умений. Оценивая исходный и конечный результат физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в связи с совершенствованием физических качеств, отметим, что он включает в себя:

- оценку исходного уровня;
- запланированный результат;
- модельные характеристики параметров физической подготовленности, обеспечивающие возможность достижения запланированного результата и конкретизирующие приоритетные направления учебно-тренировочного процесса [Настуев, 2018].

Вместе с тем посредством физической подготовки успешно решается задача повышения психологической готовности сотрудников к действиям в опасных условиях их повседневной деятельности. Поэтому основной направленностью психологической подготовки выступают обеспечение психологической готовности к «подвигу», вплоть до самопожертвования, и выработка способности к умелым действиям в самые сложные моменты при экстремальных и чрезвычайных ситуациях, а также устойчивости положительных психических реакций в сложных условиях оперативной, служебной и боевой деятельности [Броев, 2016]. Так, оптимальным вариантом организации занятий по физической подготовке является осуществление переноса навыков и умений с одного вида деятельности на другой. И здесь важен именно навык преодоления страха при осуществлении деятельности в условиях опасности. Следовательно, для физической подготовки важен не сам выбор физических упражнений, приемов и действий, а методика тренировок рассматриваемых действий [Карданов, 2014].

Рассматривая вопросы психологической подготовки, следует уделять пристальное внимание воспитанию волевых качеств (смелости, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах и т. д.), а также выработке способностей управлять своим эмоциональным состоянием, снимать излишнее мышечное напряжение и формировать уверенность в своих силах [Кануков, 2018]. В то же время недостатки в общей физической подготовке не только затрудняют быстрое овладение нужными умениями навыками и техникой, но и служат причиной появления ошибок в выполнении уже освоенных упражнений [Черкесов, 2016]. И это становится особенно заметным при выполнении сложных видов спортивных упражнений, где трудность обуславливается количеством входящих в упражнение элементов движений, требуемой формой движений и их сочетанием, а также желаемым результатом в контексте силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости [Овчинников, Галкин, Плешивцев, 2013].

## **Заключение**

Таким образом, регулярные занятия физической культурой и спортом подразумевают сознательное систематическое преодоление трудностей, в числе которых можно отметить борьбу с нарастающим утомлением, ощущениями боли от полученных травм и т. д. Что касается сотрудников органов внутренних дел, утомление для них – привычное состояние, которое подлежит постоянной коррекции и исправлению. Это проявляется в укреплении силы воли, принуждении себя преодолевать препятствия, встающие на пути, воспитывании в себе целеустремленности, упорства и терпения. Все указанные качества значительно помогут сотруднику органов внутренних дел в оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности.

---

## Библиография

1. Асянова С.Р., Гимадиев Д.А. Влияние занятий спортом на становление сотрудника ОВД как высоконравственной личности // Сборник материалов межведомственного круглого стола «Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее». Иркутск, 2017. С. 157-162.
2. Афов А.Х. Значимость физической подготовки в профессиональной деятельности работников органов внутренних дел и правовые принципы использования физической силы // Сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции «Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики». Ростов-на-Дону, 2017. С. 19-24.
3. Броев А.Х. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России // Сборник статей международной научно-практической конференции «Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы». Уфа, 2016. С. 76-78.
4. Глушенко Д.В., Семикин М.А., Плешивцев А.Ю. Физическая подготовка как ведущий раздел профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2014. № 1. С. 163-169.
5. Кануков А.М. Совершенствование общей физической подготовки слушателей программ профессионального обучения в образовательных организациях МВД России // Современное общество и власть. 2018. № 2 (16). С. 17-20.
6. Карданов А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского // Теория и практика общественного развития. 2014. № 14. С. 118-120.
7. Мешев И.Х. Актуальные вопросы развития профессиональных качеств сотрудников специальных подразделений средствами физической подготовки // Современное общество и власть. 2018. № 2 (16). С. 25-28.
8. Настуев Э.Б. Взаимосвязь физического воспитания и профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов МВД России // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2. С. 102-106.
9. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_223221/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/)
10. Овчинников В.А., Галкин В.Н., Плешивцев А.Ю. Профессионально важные физические способности сотрудников органов внутренних дел России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 4. С. 172-177.
11. Черкесов Р.М. Использование принципов сознательности и активности в процессе подготовки сотрудников органов внутренних дел // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. № 5. С. 166-168.
12. Черкесов Р.М. Специальная силовая подготовленность – основа повышения мастерства сотрудников ОВД // Современное общество и власть. 2017. № 2 (12). С. 49-52.

### **The influence of physical training on the physical condition of internal affairs staff in the Russian Federation**

**Anzor Kh. Gubzhokov**

Teacher,  
Department of physical training,  
North-Caucasian Institute of Professional Development (branch),  
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,  
360016, 123 Malbakhova st., Nalchik, Russian Federation;  
e-mail: AnzoGubzhokov@mail.ru

#### **Abstract**

The article aims to reveal the influence of physical training on the physical condition of internal affairs staff in the Russian Federation. Sport and other physical activities are considered to be a way strengthening of a person's health, improving skills of a body and useful occupation within free

pastime. The author of the article points out that the involvement of internal affairs staff in sport and other physical activities is relevant due to the fact that the use of physical force in today's realities is viewed as such confrontation with an opponent, in the course of which injuries can be done. At the same time, the correct and regular use of physical exercises promotes first of all strengthening of health. Actually, the use of physical exercises and also purposeful and systematic application of means of physical training and sport exert a multilateral and very deep impact on the physical condition of a police officer. The article pays attention to the fact that the physical condition of internal affairs staff can be improved under the influence of systematic physical training. It finds reflection in an increase in the level of force, speed, dexterity and endurance of staff, in formation and improvement of their abilities and skills.

### For citation

Gubzhokov A.Kh. (2018) Vliyanie fizicheskoi podgotovki na fizicheskoe sostoyanie sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossiiskoi Federatsii [The influence of physical training on the physical condition of internal affairs staff in the Russian Federation]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 8 (5A), pp. 87-93.

### Keywords

Internal affairs staff, physical training, physical actions, abilities, skills.

### References

1. Afov A.Kh. (2017) Znachimost' fizicheskoi podgotovki v professional'noi deyatel'nosti rabotnikov organov vnutrennikh del i pravovye printsipy ispol'zovaniya fizicheskoi sily [The importance of physical training in the professional activities of internal affairs staff and the legal principles of using physical force]. *Sbornik nauchnykh trudov uchastnikov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii "Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki"* [Proc. Conf. "Physical training and sport: topical issues of theory and practice"]. Rostov-on-Don, pp. 19-24.
2. Asyanova S.R., Gimadiev D.A. (2017) Vliyanie zanyatii sportom na stanovlenie sotrudnika OVD kak vysokonravstvennoi lichnosti [The influence of doing sport on the development of an internal affairs officer as a highly moral personality]. *Sbornik materialov mezhdedomstvennogo kruglogo stola "Fizicheskaya kul'tura i sport v strukture professional'nogo obrazovaniya: retrospektiva, real'nost' i budushchee"* [Proc. Round Table "Physical training and sport in the structure of professional education: the retrospective, reality and future"]. Irkutsk, pp. 157-162.
3. Broev A.Kh. (2016) Fizicheskaya podgotovka v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. *Sbornik statei mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii "Vzaimodeistvie nauki i obshchestva: problemy i perspektivy"* [Proc. Int. Conf. "The interaction between science and society: problems and prospects"]. Ufa, pp. 76-78.
4. Cherkesov R.M. (2016) Ispol'zovanie printsipov soznatel'nosti i aktivnosti v protsesse podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del [Using the principles of conscientiousness and activity in the process of training internal affairs staff]. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika* [Society: sociology, psychology, pedagogy], 5, pp. 166-168.
5. Cherkesov R.M. (2017) Spetsial'naya silovaya podgotovlennost' – osnova povysheniya masterstva sotrudnikov OVD [Special strength building as a basis for improving the skills of internal affairs staff]. *Sovremennoe obshchestvo i vlast'* [Contemporary society and power], 2 (12), pp. 49-52.
6. Glushchenko D.V., Semikin M.A., Pleshivtsev A.Yu. (2014) Fizicheskaya podgotovka kak vedushchii razdel professional'noi podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossii [Physical training as a leading section of the professional training of internal affairs staff in Russia]. *Vestnik Volgogradskoi akademii MVD Rossii* [Bulletin of Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation], 1, pp. 163-169.
7. Kanukoev A.M. (2018) Sovershenstvovanie obshchei fizicheskoi podgotovki slushatelei programm professional'nogo obucheniya v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [The improvement of general physical training of students of vocational training programs in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. *Sovremennoe obshchestvo i vlast'* [Contemporary society and power], 2 (16), pp. 17-20.
8. Kardanov A.K. (2014) Znachenie fizicheskoi podgotovki v professional'noi deyatel'nosti sovremennogo politseiskogo [The importance of physical training in the professional activities of a modern police officer]. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya* [Theory and practice of social development], 14, pp. 118-120.

9. Meshev I.Kh. (2018) Aktual'nye voprosy razvitiya professional'nykh kachestv sotrudnikov spetsial'nykh podrazdelenii sredstvami fizicheskoi podgotovki [Topical issues of the development of professional qualities in staff of special units by means of physical training]. *Sovremennoe obshchestvo i vlast'* [Contemporary society and power], 2 (16), pp. 25-28.
10. Nastuev E.B. (2018) Vzaimosvyaz' fizicheskogo vospitaniya i professional'noi podgotovlennosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov MVD Rossii [The interrelation between physical and professional training of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. *Nauka i sport: sovremennye tendentsii* [Science and sport: current trends], 19 (2), pp. 102-106.
11. *Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii fizicheskoi podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossiiskoi Federatsii: prikaz MVD Rossii ot 01.07.2017 № 450* [On the approval of the Instruction on the organisation of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation: Order of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation No. 450 of July 1, 2017]. Available at: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_223221/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/) [Accessed 18/08/18].
12. Ovchinnikov V.A., Galkin V.N., Pleshivtsev A.Yu. (2013) Professional'no vazhnye fizicheskie sposobnosti sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossii [Professionally important physical abilities of internal affairs staff in Russia]. *Vestnik Volgogradskoi akademii MVD Rossii* [Bulletin of Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation], 4, pp. 172-177.