

УДК 796

## Повышение эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России

**Хажироков Валерий Ахиедович**

Капитан полиции, старший преподаватель,  
кафедра физической подготовки,  
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),  
Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,  
360030, Российская Федерация, Нальчик, ул. Мальбахова, 123;  
e-mail: ValeriiKhazhirokov@mail.ru

### Аннотация

В данной статье рассмотрены вопросы повышения эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России в ходе осуществления ими своей служебной деятельности. Для эффективной профессиональной деятельности сотрудников МВД России на практике необходимо иметь достаточную профессиональную работоспособность; обладать резервными физическими и функциональными возможностями организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям оперативно-служебной деятельности и внешней среды; владеть навыками к полному восстановлению в заданном лимите времени и присутствием мотивации в достижении цели. Формирование навыков профессионально-прикладной физической подготовки повышает эффективность выполнения задач, стоящих перед сотрудниками правоохранительных органов. Для достижения поставленных задач перед сотрудниками ОВД на этапе обучения слушатели овладевают профессионально-прикладными физическими качествами на учебной дисциплине «Физическая подготовка». Те задачи, которые решаются в процессе обучения профессионально-прикладной физической подготовки, совершенствуют индивидуальное технико-тактическое мастерство; позволяют адекватно мыслить и принимать правильные решения при попадании в экстремальные ситуации.

### Для цитирования в научных исследованиях

Хажироков В.А. Повышение эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 5А. С. 168-174.

### Ключевые слова

Профессионально-прикладная физическая подготовка, боевые приемы борьбы, сотрудники органов внутренних дел, слушатели, обучение.

## Введение

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел зачастую осуществляется в весьма напряженных и экстремальных условиях. Именно поэтому им необходимо стремиться развивать индивидуальный навык умения осуществлять свою деятельность в чрезвычайных условиях, а также при повышенных физических и психологических нагрузках [Кануков, 2018]. Исходя из этого, совершенствование процесса физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России следует признать необходимым элементом при подготовке вышеуказанной категории лиц к предстоящей оперативно-служебной деятельности [Настуев, 2018].

Современная профессиональная деятельность сотрудников правопорядка на практике должна включать:

- достаточную профессиональную работоспособность;
- наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям оперативно-служебной деятельности и внешней среды;
- способности к полному восстановлению в заданном лимите времени и присутствие мотивации в достижении цели, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека и, прежде всего, на знаниях.

## Основная часть

В профессиях, отнесенных к группе риска, двигательная деятельность протекает в форме предельных психофизических напряжений. Рассматривая данную проблему в системе МВД России, мы видим, что сотрудники ОВД действуют при задержании правонарушителя всегда в состоянии «необходимой обороны» и «крайней необходимости». В связи с этим даже к относительно простой в координационном отношении деятельности (спортивные ходьба и бег), которую требуется осуществлять на высоком уровне энергетических затрат, необходимо соответствующим образом готовиться, применяя определенную систему подготовки, одной из важнейших составных частей которой является акцентированная профессионально-прикладная физическая подготовка.

На сегодняшний день система профессионально-прикладной физической подготовки слушателей имеет значительные резервные возможности. Формирование навыков профессионально-прикладной физической подготовки повышает эффективность выполнения задач, стоящих перед сотрудниками правопорядка. Под профессионально-прикладной физической подготовкой принято понимать направление, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, навыки, умения, которые способствуют достижению объективной готовности сотрудников органов внутренних дел к успешной служебной деятельности [Доттуев, 2017].

При противостоянии с правонарушителем на первый план выходят успешное преодоление препятствий, возникающих на пути преследования правонарушителей, грамотное применение боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия. Определение средств и методов, направленных на повышение качества подготовки сотрудников органов внутренних дел по повышению вышеперечисленных навыков обеспечивает эффективность проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.

Физические упражнения являются основными средствами физической подготовки. В зависимости от преимущественного значения упражнений для развития физических качеств их можно разделить на две группы:

1. Физические упражнения, развивающие быстроту, ловкость, силу, выносливость.

2. Ко второй группе можно отнести физические упражнения, формирующие профессионально-прикладные навыки преодоления препятствий, ускоренного передвижения, применения боевых приемов борьбы.

Для комплексного совершенствования всех основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила и выносливость) целесообразно использовать на занятиях по физической подготовке специализированные полосы препятствий, которые моделируют ситуации, возникающие в оперативно-служебной деятельности [Плесенская, 2014]. В программу учебного занятия по физической подготовке включаются упражнения по преодолению различных естественных и искусственных, горизонтальных и вертикальных препятствий, включая преодоление препятствий с оружием и в средствах индивидуальной бронезащиты.

При планировании процесса обучения необходимо учитывать, что навыки быстрых и сноровистых действий развиты на высоком уровне не у всех слушателей. Следует учитывать и взаимосвязь структур двигательных действий на полосе препятствий и в других разделах физической подготовки. Например, техника прыжков, бега, ходьбы, которая применяется на полосе препятствий, в своей основе аналогична технике этих действий при выполнении упражнений по ускоренному передвижению. Также основой для формирования навыков преодоления препятствий являются занятия по атлетической и прикладной гимнастике, проводимые для развития таких физических качеств, как ловкость, сила и выносливость, а также с целью воспитания решительности и смелости. Содержание таких занятий составляют упражнения на брусьях, перекладине, лазанье по канату, шесту, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, толчок гири [Доттуев, 2017].

Для повышения качества обучения необходимо установить целесообразные и рациональные методы обучения. Здесь возможны два подхода к освоению структуры двигательных действий: без расчленения их на составные элементы и с расчленением [Мешев, 2018].

При первом подходе движения изначально разучиваются и выполняются в составе целостной структуры полосы препятствия. На первом занятии руководитель занятия сообщает слушателям об элементах, которые составляют полосу препятствий, последовательность и правила преодоления полосы, затем показывается порядок преодоления полосы препятствий.

При втором подходе совокупность действий разделяют на составные элементы, которые изучают поочередно, к примеру: преодоление лабиринта; забора; разрушенного моста и т. д. При полном освоении элементов данной полосы препятствий выполняется ее целостное прохождение на время [Кулиничев, Воротник, Кандабар, 2015].

Прохождение полосы препятствий в новых условиях выполнения требует от организма слушателей новых, сложно скоординированных двигательных требований, что приводит к увеличению функциональных возможностей. Сложность и содержание прохождения полосы препятствий достигается посредством изменения некоторых элементов: скорость, темп движения; изменение способа прохождения полосы; изменяется высота препятствий, последовательность, протяженность, количество этапов полосы.

Согласно законодательству Российской Федерации, сотрудник правопорядка имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на него обязанностей.

Для достижения поставленных задач перед сотрудниками органов внутренних дел на этапе обучения слушатели овладевают боевыми приемами борьбы на учебной дисциплине «Физическая подготовка», которая состоит из нескольких разделов по освоению боевых приемов борьбы. Причем каждый этап содержит определенную цель приоритетного развития направлений [Силкин, 2001]:

- 1) Базовая специализация – освоение техники выполнения боевых приемов борьбы до усвоения.
- 2) Углубленная специализация – освоение техники выполнения боевых приемов борьбы до выработки навыков.
- 3) Индивидуальное технико-тактическое мастерство – выработка стереотипа технических действий, опираясь на свои особенности.
- 4) Тактико-специальная подготовка – подготовка к усложненным, экстремальным условиям.

Слушатели в процессе подготовки к таким тактическим действиям, как задержание преступников, применение боевых приемов борьбы, должны выработать навык по быстрым и четким защитным и атакующим действиям, а именно необходимо осознание всей происходящей ситуации борьбы и адекватной реакции на действия преступника [Кануков, 2018].

Те задачи, которые решаются в процессе обучения боевым приемам борьбы, совершенствуют индивидуальное технико-тактическое мастерство; позволяют адекватно мыслить и принимать правильные решения при попадании в экстремальные ситуации. Методика физической подготовки, включающая комплексное применение средств (координация и боевые приемы борьбы) формирует у слушателей навыки по быстрому реагированию на действия преступника.

Существует ряд упражнений по совершенствованию тактики применения боевых приемов борьбы:

- 1) Лица в исходном положении находятся спиной друг к другу; преподаватель называет нападающее действие только ассистенту; по команде лица поворачиваются друг к другу прыжком, ассистент наносит удар, второй защищается, выполняя боевые приемы борьбы.
- 2) Аналогично первому упражнению, только исходный рубеж – между лицами 5 метров, по команде руководителя курсант выполняет кувырки вперед (назад), после чего осуществляет боевые приемы борьбы;
- 3) Аналогично первому упражнению, только перед выполнением боевых приемов борьбы слушатель делает несколько вращений, после чего следуют боевые приемы борьбы.

Успешное выполнение перечисленных упражнений позволяет сформировать быструю адаптацию к изменяющимся условиям окружающей среды, выполнить правильные тактические действия [Черкесов, 2017]. В процессе проведения упражнений на первый план выходит метод повторения, который в совокупности с расчлененным, сенсорным и идеомоторным методом вырабатывают быстроту реакции.

## Заключение

Подводя итог, необходимо отметить, что профессионально-прикладная физическая подготовка, преследуя цель в формировании необходимых навыков движения по успешному выполнению поставленных задач, базируется на тесном взаимодействии всех разделов. От комплексного использования всех возможных средств и методов по моделированию экстремальных условий (полоса препятствий, нападение преступника и т.д.) зависит

формирование у слушателей образовательных организаций МВД России устойчивых навыков грамотных тактических действий с применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы во время выполнения оперативно-служебных задач по охране общественного порядка и обеспечении общественной безопасности.

### Библиография

1. Доттуев Т.И. Специфика профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД // Развитие научных направлений в современных условиях. В 2-х частях. 2017. С. 29-32.
2. Кануков А.М. Совершенствование общей физической подготовки слушателей программ профессионального обучения в образовательных организациях МВД России // Современное общество и власть. 2018. № 2 (16). С. 17-21.
3. Кулиничев А.Н., Воротник А.Н., Кандабар А.Н. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 3. С. 19-22.
4. Мешев И.Х. Актуальные вопросы развития профессиональных качеств сотрудников специальных подразделений средствами физической подготовки // Современное общество и власть. 2018. № 2(16). С. 25-29.
5. Настуев Э.Б. Взаимосвязь физического воспитания и профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов МВД России // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 102-106.
6. Плесенская Т.И. Значение комплексного подхода к формированию умений и навыков боевых приемов борьбы у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. Иркутск, 2014. С. 153-155.
7. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
8. Силкин Н.Н. Теория и практика оптимизации профессиональной подготовки сотрудников ОВД к служебной деятельности в условиях повышенного риска. СПб., 2001. 274 с.
9. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции».
10. Черкесов Р.М. Специальная силовая подготовленность - основа повышения мастерства сотрудников ОВД // Современное общество и власть. 2017. №2(12). С. 49-52.

### **Increasing efficiency of professional and applied physical training of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation**

**Valerii A. Khazhirokov**

Senior Lecturer,  
Department of physical training,  
North-Caucasian Institute of Professional Development (branch),  
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,  
360030, 123, Mal'khabova st., Nalchik, Russian Federation;  
e-mail: ValeriiKhazhirokov@mail.ru

#### **Abstract**

This article discusses the issues of increasing the efficiency of the process of professional-applied physical training of employees of the internal affairs bodies of Russia in the course of their official activities. For effective professional activity of the employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia, in practice it is necessary to have sufficient professional performance; have the

reserve physical and functional capabilities of the body for timely adaptation to the rapidly changing conditions of operational activities and the external environment; possess skills for full recovery in a given time limit and presence of motivation in achieving the goal. Formation of skills of professional-applied physical training increases the efficiency of performing the tasks of law enforcement officers. In order to achieve the objectives set before the staff of the Department of Internal Affairs at the training stage, students acquire professional-applied physical qualities in the academic discipline "Physical training". Those tasks that are solved in the process of learning professional-applied physical training improve individual technical and tactical skills; allow you to adequately think and make the right decisions when you are in extreme situations. Summing up, it should be noted that professional-applied physical training, pursuing a goal in forming the necessary skills of movement for the successful implementation of the tasks, is based on the close interaction of all sections.

### For citation

Khazhirokov V.A. (2018) Povyshenie effektivnosti protsessa professional'no-prikladnoi fizicheskoi podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossii [Increasing efficiency of professional and applied physical training of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 8 (5A), pp. 168-174.

### Keywords

Professional and applied physical training, fighting methods of fight, law enforcement officers, listeners, learning.

### References

1. Cherkesov R.M. (2017) Spetsial'naya silovaya podgotovlennost' - osnova povysheniya masterstva sotrudnikov OVD [Special force preparedness is the basis for increasing the skill of ATS officers]. *Sovremennoe obshchestvo i vlast'* [Modern society and power], 2(12), pp. 49-52.
2. Dottuev T.I. (2017) Spetsifika professional'noi fizicheskoi podgotovki sotrudnikov OVD [Specificity of professional physical training of ATS employees]. In: *Razvitie nauchnykh napravlenii v sovremennykh usloviyakh. V 2-kh chastyakh* [Development of scientific trends in modern conditions. In 2 parts].
3. *Federal'nyi zakon ot 07.02.2011 № 3-FZ «O politzii»* [Federal Law of 07.02.2011 No. 3-ΦЗ "On Police"].
4. Kanukoev A.M. (2018) Sovershenstvovanie obshchei fizicheskoi podgotovki slushatelei programm professional'nogo obucheniya v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Improving the general physical training of students of vocational training programs in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovremennoe obshchestvo i vlast'* [Modern Society and Power], 2(16), pp. 17-21.
5. Kulnichev A.N., Vorotnik A.N., Kandabar A.N. (2015) Sovershenstvovanie professional'no-prikladnoi fizicheskoi podgotovki kursantov i slushatelei obrazovatel'nykh organizatsii MVD Rossii [Improving the professional-applied physical training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Problemy pravookhranitel'noi deyatel'nosti* [Problems of law enforcement], 3, pp. 19-22.
6. Meshev I.Kh. (2018) Aktual'nye voprosy razvitiya professional'nykh kachestv sotrudnikov spetsial'nykh podrazdelenii sredstvami fizicheskoi podgotovki [Actual issues of development of professional qualities of employees of special units by means of physical training]. *Sovremennoe obshchestvo i vlast'* [Modern society and government], 2(16), pp. 25-29.
7. Nastuev E.B. (2018) Vzaimosvyaz' fizicheskogo vospitaniya i professional'noi podgotovlennosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov MVD Rossii [The relationship of physical education and professional training of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauka i sport: sovremennye tendentsii* [Science and Sport: Modern Trends], 19, 2 (19), pp. 102-106.
8. Plesenskaya T.I. (2014) Znachenie kompleksnogo podkhoda k formirovaniyu umenii i navykov boevykh priemov bor'by u kursantov i slushatelei obrazovatel'nykh organizatsii MVD Rossii [The value of an integrated approach to the formation of skills and abilities of combat methods of struggle among cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. In: *Sovershenstvovanie professional'noi i fizicheskoi podgotovki kursantov i*

---

*slushatelei obrazovatel'nykh organizatsii i sotrudnikov silovykh vedomstv: Materialy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Improvement of professional and physical training of cadets and students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: Proceedings of the international scientific-practical conference]. Irkutsk.

9. *Prikaz MVD Rossii ot 1 iyulya 2017 g. № 450 «Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii fizicheskoi podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossiiskoi Federatsii»* [Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia of July 1, 2017 No. 450 "On approval of the Manual on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation"].
10. Silkin N.N. (2001) *Teoriya i praktika optimizatsii professional'noi podgotovki sotrudnikov OVD k sluzhebnoi deyatel'nosti v usloviyakh povyshennogo riska* [Theory and practice of optimization of professional training of ATS employees for professional activities in high-risk conditions]. St. Petersburg.