**Дата поступления рукописи в редакцию: 03.04.2025**
**Дата принятия рукописи в печать: 11.04.2025**
10.24412/2224-9133-2025-3-250-254

***МЕШЕВ Ислам Хасанбиевич,***
*майор полиции, кандидат педагогических наук,*
*заместитель начальника кафедры физической подготовки*
*Северо-Кавказского института повышения квалификации*
*(филиал) Краснодарского университета МВД России,*
*e-mail: amv_1978@mail.ru*

# *АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОВД*

**Аннотация**. *От деятельности правоохранительной системы зависит безопасность не только отдельно взятого человека, но и общества в целом. Поскольку эффективность службы сотрудников ОВД связана с рядом проблем, обусловленных риском для жизни и здоровья, как самих служителей порядка, так и мирных граждан, большое значение приобретает именно аспект физической подготовленности, роль которого состоит в формировании необходимых моральных и психологических качеств. Кроме того, в системе ведомственного образования большое внимание уделяется повышению уровня служебно-боевой подготовки и укреплению здоровья. В этих целях постоянно совершенствуется нормативная база и научно-методическое сопровождение физической подготовки, а также разрабатываются образовательные программы, обеспечивающие взаимосвязь теоретического и практического обучения. Эффективному обучению сотрудников ОВД способствуют также правильно подобранные педагогические условия, такие как средства и методики обучения, компетентность преподавательского, тренерского и инструкторского состава, моделирование ситуации применения силы в адрес антиобщественных элементов, строгий контроль и учет индивидуальных особенностей обучающихся. Все указанное в комплексе способствует формированию компетентного сотрудника ОВД.*

**Ключевые слова:** *противодействие преступности, физическая подготовленность, сотрудники ОВД, методы обучения.*

***MESHEV Islam Khasanbievich,***
*police major, candidate of pedagogical sciences,*
*deputy head of the physical training department*
*of the North Caucasus Institute for Advanced Studies*
*(branch) of the Krasnodar University*
*of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

# *ASPECTS OF PHYSICAL FITNESS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS*

**Annotation**. *The safety of not only an individual, but also of society as a whole depends on the activities of the law enforcement system. Since the effectiveness of the service of the police officers is associated with a number of problems caused by the risk to life and health of both the law enforcement officers themselves and civilians, the aspect of physical fitness is of great importance, the role of which is to form the necessary moral and psychological qualities. In addition, the departmental education system pays much attention to improving the level of service and combat training and health promotion. For these purposes, the regulatory framework and scientific and methodological support for physical training are constantly being improved, and educational programs are being developed that ensure the relationship between theoretical and practical training. Effective training of police officers is also facilitated by properly selected pedagogical conditions, such as teaching tools and methods, competence of the teaching, coaching and instructor staff, modeling a situation of using force against antisocial elements, strict control and taking into account the individual characteristics of students. All of the above together contributes to the formation of a competent police officer.*

**Key words***: crime prevention, physical fitness, law enforcement officers, teaching methods.*

**Постановка проблемы.** Повседневная служба сотрудников ОВД как известно протекает на фоне высокого эмоционального напряжения и значительных физических нагрузок. Для успешного выполнения служебных задач сотрудникам ОВД необходимо на занятиях по физической подготовке нарабатывать определенный уровень профессионально важных физических качеств и физической подготовленности.

Физическая подготовленность является одним из ключевых компонентов обучения сотрудников органов внутренних дел (ОВД) на первоначальном этапе их профессиональной подготовки. В условиях современного общества, где уровень преступности и разнообразие угроз постоянно растут, физическая подготовка становится неотъемлемой частью формирования компетентного и эффективного полицейского. В данной работе мы рассмотрим основные аспекты физической подготовленности, ее значение для сотрудников ОВД, а также методы и подходы, применяемые на первоначальном этапе обучения.

**Методология исследования.** Физическая подготовленность сотрудников ОВД включает в себя развитие силы, выносливости, гибкости и координации. Эти качества необходимы для выполнения служебных обязанностей, которые могут включать в себя задержание преступников, участие в массовых мероприятиях, а также реагирование на чрезвычайные ситуации. Физическая подготовка не только улучшает физическое состояние, но и способствует повышению уверенности в себе, что является важным аспектом работы полицейского.

На первоначальном этапе обучения физическая подготовка помогает формировать у будущих сотрудников ОВД необходимые навыки и умения, которые будут востребованы в их дальнейшей службе. Это включает в себя не только физическую выносливость, но и развитие навыков самообороны, что особенно актуально в условиях, когда полицейские могут столкнуться с агрессивными преступниками.

Эффективному обучению сотрудников ОВД способствует правильно подобранные педагогические условия, такие как средства и методики обучения, компетентность преподавательского, тренерского и инструкторского состава, моделирование ситуации применения силы в адрес антиобщественных элементов, строгий контроль и учет индивидуальных особенностей обучающихся [4; 11].

В системе подготовки сотрудников ОВД физическая подготовленность формируется на первоначальном этапе обучения и включает в себя несколько ключевых аспектов:

– физическую выносливость, которая является основой для выполнения служебных обязанностей, требующих длительных физических усилий. Сотрудники ОВД часто сталкиваются с ситуациями, где необходимо поддерживать высокую работоспособность в течение продолжительного времени. Регулярные тренировки способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, что позволяет сотрудникам дольше сохранять работоспособность в условиях стресса. Это особенно важно в ситуациях, требующих быстрой реакции и длительных физических усилий. Для развития выносливости используются кардионагрузки, такие как бег, плавание и велоспорт. Эти виды активности способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, что позволяет сотрудникам быстрее восстанавливаться после физических нагрузок;
– координацию и баланс. Хорошая координация движений позволяет сотрудникам более точно и быстро реагировать на изменяющиеся ситуации. Тренировки на координацию могут включать в себя специальные упражнения, направленные на развитие реакции и точности движений, что помогает в выполнении служебных задач;
– психоэмоциональное состояние. Занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние, снижая уровень стресса и повышая уверенность в себе. Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, что улучшает общее настроение и помогает справляться с эмоциональными нагрузками;
– общее здоровье. В результате регулярной физической активности т укрепляется иммунная система и улучшается общее состояния здоровья. Включение разнообразных видов физической нагрузки в повседневную практику помогает поддерживать здоровье на высоком уровне, что положительно влияет на качество выполнения служебных обязанностей;
– специальные тренировки и навыки самообороны играют ключевую роль в подготовке сотрудников ОВД. В условиях, когда полицейские могут столкнуться с агрессивными преступниками или непредсказуемыми ситуациями, наличие навыков самообороны становится необходимым условием для обе-

спечения их безопасности и успешного выполнения служебных обязанностей. Эти тренировки помогают не только развить физическую подготовленность, но и формируют уверенность в своих силах, что критически важно в стрессовых ситуациях [1; 2; 7].

При этом нельзя забывать о необходимости применения здоровьесберегающих технологий, смысл которых состоит в сохранении профессионального долголетия у сотрудников ОВД.

Обучение включает в себя изучение различных техник самообороны, таких как броски, захваты, удары и блоки. Эти навыки позволяют полицейским эффективно реагировать на угрозы и защищать себя и окружающих;

– работу с оружием. Специальные тренировки также охватывают навыки обращения с огнестрельным и холодным оружием. Полицейские обучаются безопасному обращению с оружием, а также техникам стрельбы и тактическим маневрам, что позволяет им действовать уверенно в ситуациях, требующих применения силы;
– ситуационную осведомленность. Важным аспектом специальных тренировок является развитие ситуационной осведомленности. Полицейские обучаются оценивать обстановку, предугадывать возможные угрозы и принимать решения в условиях неопределенности. Это помогает им избежать конфликтов и минимизировать риски;
– психологическую подготовку. Специальные тренировки включают элементы психологической подготовки. Полицейские учатся управлять своими эмоциями, справляться со стрессом и сохранять спокойствие в критических ситуациях. Это особенно важно, поскольку работа в правоохранительных органах часто связана с высоким уровнем стресса и эмоциональной нагрузки;
– командные тренировки. Эффективная работа в команде является важным аспектом выполнения служебных обязанностей. Специальные тренировки включают в себя командные упражнения, которые помогают развивать взаимодействие между сотрудниками, улучшать коммуникацию и координацию действий в сложных ситуациях [3; 4; 10].

Учитывая короткий период обучения и слабый базовый уровень физической подготовленности сотрудников ОВД, поступающих на обучение, структуру подготовки целесообразно выстроить с применением отработки тактико-технических задач, которые улучшат навыки применения физической силы.

Успешное освоение навыков первоначальной физической подготовленности зависит от избранных методов и подходов к специальным тренировкам. Наиболее эффективными считаются:

– практические занятия. Специальные тренировки проводятся в формате практических занятий, где сотрудники ОВД могут отрабатывать навыки в условиях, приближенных к реальным. Это позволяет им лучше подготовиться к возможным ситуациям, с которыми они могут столкнуться на службе;
– симуляции и ролевые игры помогают создать реалистичные сценарии, в которых сотрудники могут отрабатывать свои действия. Это способствует развитию критического мышления и способности принимать решения в условиях стресса;
– привлечение опытных инструкторов и экспертов, которые имеют практический опыт работы в правоохранительных органах. Это позволяет передать знания и навыки, основанные на реальных ситуациях, с которыми могут столкнуться сотрудники.
– аттестация и обратная связь. Важным элементом специальных тренировок является оценка результатов и предоставление обратной связи. Это помогает сотрудникам понять свои сильные и слабые стороны, а также определить области, требующие дополнительного внимания [2; 10; 11].

Соглашаясь с мнением ряда исследователей отметим, что «специальные тренировки и навыки самообороны являются неотъемлемой частью физической подготовки сотрудников ОВД на первоначальном этапе обучения поскольку обеспечивают не только физическую готовность, но и психологическую устойчивость, что критически важно для успешного выполнения служебных обязанностей. Развитие навыков самообороны, работа с оружием, ситуационная осведомленность и командные тренировки формируют уверенность в своих силах и готовность к любым вызовам, с которыми могут столкнуться полицейские в своей профессиональной деятельности» [2; 8; 9]. Таким образом, физическая подготовка является важным аспектом, который влияет на здоровье и эффективность сотрудников ОВД, обеспечивая их готовность к выполнению служебных обязанностей.

Каждый из этих аспектов играет важную роль в формировании профессиональных навы-

ков и обеспечении безопасности как самих сотрудников, так и граждан.

**Заключение.** Физическая подготовленность, формируемая на первоначальном этапе обучения сотрудников ОВД, является основополагающим аспектом, поскольку от ее уровня зависит здоровье, профессиональная эффективность и безопасность правоохранителей. Развитие выносливости, силы, гибкости, координации и специальных навыков самообороны закладывает у будущих полицейских необходимые качества для успешного выполнения служебных обязанностей. Эти аспекты не только способствуют физическому и психоэмоциональному благополучию, но и повышают уверенность в своих силах, что критически важно в условиях стресса и неопределенности. В условиях современного общества, где уровень преступности и разнообразие угроз постоянно растут, физическая подготовка становится неотъемлемой частью формирования компетентного и эффективного сотрудника ОВД. И то внимание, которое уделяется физической подготовке на первоначальном этапе обучения обеспечивает не только безопасность самих сотрудников, но и защиту общества в целом [5; 6].

**Список литературы:**

[1] Евтушенко А.А., Силантьев В.В. Место физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в профессиональной деятельности // Научный компонент. 2022. № 1 (13). С. 103-113.

[2] Ермолаев Д.М., Бухтояров И.И., Пигарев А.Ю., Зайцев В.В., Глазков Н.А. Физическая и психологическая подготовка у сотрудников ОВД на первоначальном этапе служебной деятельности // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 7. С. 59-63.

[3] Губжоков А.Х. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел, как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной ситуации // Пробелы в российском законодательстве. 2022. Т. 15. № 3. С. 36-40.

[4] Калашников А.В., Гричанов А.С. Физическая подготовленность сотрудников полиции, проходящих первоначальную профессиональную подготовку в образовательных организациях МВД России // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2024. № 3 (77). С. 163-169.

[5] Калмыков З.Ю., Цой Б.А. Роль физической подготовки сотрудников органов внутренних дел при выполнении оперативно-служебных задач // Право и управление. 2023. № 9. С. 175-178.

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

[7] Кофанова А.А., Панферов Р.Г. Современное состояние физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2023. № 2 (63). С. 74-78.

[8] Фроленков В.Н. Актуальные вопросы огневой подготовки сотрудников ОВД // В сборнике: Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов Всероссийской конференции. Орёл, 2022. С. 203-210.

[9] Савчук Н.А. Физическая подготовка как элемент профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 113-120.

[10] Тхагалегов А.А. Исследование уровня физической подготовленности сотрудников, принятых на службу в органах внутренних дел // Пробелы в российском законодательстве. 2023. Т. 16. № 4. С. 130-134.

[11] Тихомиров В.А. Педагогические условия, совершенствующие физическую подготовленность курсантов образовательных организаций МВД России // Человеческий капитал. 2023. № 7 (175). С. 270-276.

**Spisok literatury:**

[1] Evtushenko A.A., Silant`ev V.V. Mesto fizicheskoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennix del v professional`noj deyatel`nosti // Nauchny`j komponent. 2022. № 1 (13). S. 103-113.

[2] Ermolaev D.M., Buxtoyarov I.I., Pigarev A.Yu., Zajcev V.V., Glazkov N.A. Fizicheskaya i psixologicheskaya podgotovka u sotrudnikov OVD na pervonachal`nom e`tape sluzhebnoj deyatel`nosti // Obzor pedagogicheskix issledovanij. 2022. T. 4. № 7. S. 59-63.

[3] Gubzhokov A.X. Fizicheskaya podgotovka sotrudnikov organov vnutrennix del, kak sostavnaya chast` professional`noj gotovnosti k dejstviyam v e`kstremal`noj situacii // Probely` v rossijskom zakonodatel`stve. 2022. T. 15. № 3. S. 36-40.

[4] Kalashnikov A.V., Grichanov A.S. Fizicheskaya podgotovlennost` sotrudnikov policii, proxodyashhix pervonachal`nuyu professional`nuyu podgotovku v obrazovatel`ny`x organizaciyax MVD Rossii // Vestnik Kaliningradskogo filiala Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii. 2024. № 3 (77). S. 163-169.

[5] Kalmy`kov Z.Yu., Czoj B.A. Rol` fizicheskoj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennix del pri vy`polnenii operativno-sluzhebny`x zadach // Pravo i upravlenie. 2023. № 9. S. 175-178.

[6] Kardanov A.K. Znachenie fizicheskoj podgotovki v professional`noj deyatel`nosti sovremennogo policejskogo // Teoriya i praktika obshhestvennogo razvitiya. 2014. № 14. S. 118-120.

[7] Kofanova A.A., Panferov R.G. Sovremennoe sostoyanie fizicheskoj podgotovlennosti sotrudnikov organov vnutrennix del // Nauka-2020. 2023. № 2 (63). S. 74-78.

[8] Frolenkov V.N. Aktual`ny`e voprosy` ognevoj podgotovki sotrudnikov OVD // V sbornike: Sovershenstvovanie ognevoj i taktiko-special`noj podgotovki sotrudnikov pravooxranitel`ny`x organov. Sbornik materialov Vserossijskoj konferencii. Oryol, 2022. S. 203-210.

[9] Savchuk N.A. Fizicheskaya podgotovka kak e`lement professional`noj podgotovki sotrudnikov organov vnutrennix del // Nauka-2020. 2022. № 4 (58). S. 113-120.

[10] Txagalegov A.A. Issledovanie urovnya fizicheskoj podgotovlennosti sotrudnikov, prinyaty`x na sluzhbu v organax vnutrennix del // Probely` v rossijskom zakonodatel`stve. 2023. T. 16. № 4. S. 130-134.

[11] Tixomirov V.A. Pedagogicheskie usloviya, sovershenstvuyushhie fizicheskuyu podgotovlennost` kursantov obrazovatel`ny`x organizacij MVD Rossii // Chelovecheskij kapital. 2023. № 7 (175). S. 270-276.

