

**Волков А. Н.,**  
*старший преподаватель кафедры физической подготовки,*  
*кандидат педагогических наук, подполковник полиции*  
*(Нижегородская академия МВД России)*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ КАК ФОРМА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Физическая активность, движение — это природное естество, потребность человека. В повседневной бытовой жизни человека, труде, охоте непосредственно проявлялись и развивались его двигательные способности: сила, быстрота, ловкость, выносливость. Те, кто всего активнее двигались, многократно повторяли одни и те же действия, физически были более развитыми. Это было замечено и привело к пониманию людьми развивающего эффекта повторения движений — упражнений. Выполняя магические ритуалы в танце, имитируя охоту, играя, готовясь к обряду инициации или войне, люди повторяли необходимые в них действия, что и послужило толчком для возникновения физического воспитания. Новая реальность, созданная человеком (предварительная физическая подготовка к трудовой и военной деятельности, охоте, возникновение устойчивых форм ее воспроизводства для воспитания подрастающего поколения, проведения досуга и развлечения), стала особой формой культуры — культурой физической.

*Физическая культура* — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В зависимости от цели использования средств и методов физической культуры различают ее виды: общую, базовую (образовательную), оздоровительную (реабилитационную), профессионально-прикладную и спорт.

Когда хотят подчеркнуть прикладную направленность по отношению к трудовой или иной деятельности использования средств и методов физической культуры, применяют термин *физическая подготовка*.

В рамках профессионально-прикладной физической подготовки обеспечиваются пути реализации общекультурных компетенций, формируются необходимые профессионально-прикладные и специализированные компетенции, знания, обеспечиваются адаптация и функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам этой деятельности, развиваются, а затем и поддерживаются на должном уровне те психические и физические (двигательные) качества (способности) человека, к которым предъявляет соответствующие требования конкретная профессиональная деятельность, и осваиваются характерные (специальные) для нее двигательные умения и навыки (Рисунок 1).

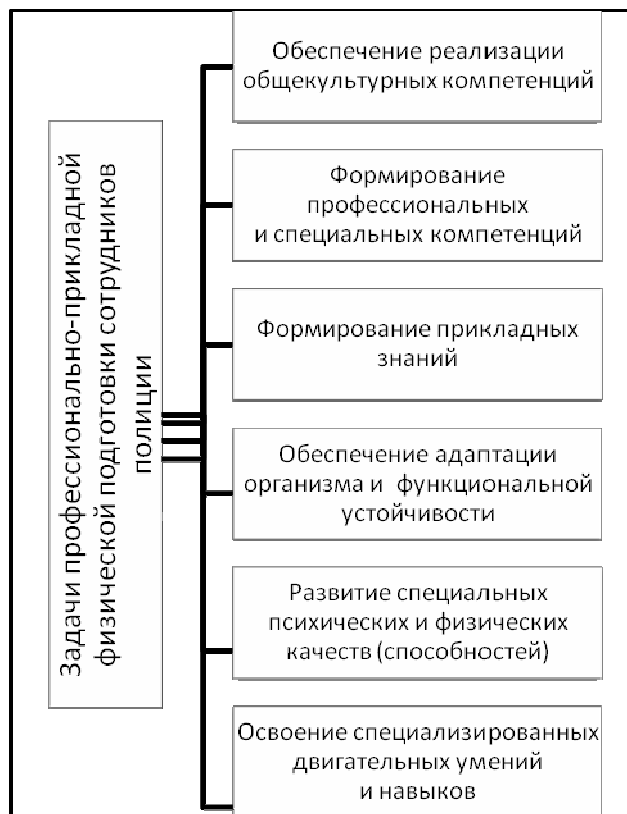


Рисунок 1. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки

Понятие «сотрудник органов внутренних дел» — это не профессия, а правовое определение положения (статуса) гражданина, который взял на себя обязательства по прохождению федеральной государственной службы в органах внутренних дел в должности рядового или начальствующего состава и которому в установленном соответствующим Федеральным законом<sup>1</sup> порядке присвоено специальное звание рядового или начальствующего состава.

В рамках одной и той же профессии характерные сферы, способы (виды) ее осуществления — специальности — друг от друга могут существенно отличаться, например, сотрудники оперативно-розыскных подразделений: уголовного розыска, оперативно-поисковых подразделений, подразделений экономической безопасности и противодействия коррупции.

В системе органов внутренних дел России насчитывается более 3 тысяч различных специальностей, но лишь очень небольшое количество из них в процессе трудовой (оперативно-служебной) деятельности требует предельной мобилизации физических способностей. В целях дифференцированного подхода к их физической подготовке и требований к их физической подготовленности в зависимости от специфики оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности устанавливаются три уровня физической подготовки.

1. *Специальная физическая подготовка* для сотрудников подразделений специального назначения (ОМОН, СОБР, ОСН) и подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (ОБЛПГЗ).

Особенностями служебной деятельности сотрудников этих подразделений является готовность к выполнению боевой задачи с риском для жизни в любую погоду, на любой местности в любых условиях и при любом снаряжении, умение вести рукопашный бой в группе или против группы противника, действовать в составе группы, оказать взаимопомощь и поддержку.

К сотрудникам при отборе в подразделения специального назначения предъявляются достаточно высокие требования к уровню развития их физических качеств и владения боевыми приемами борьбы. В связи с этим основными задачами физической подготовки выступают совершенствование физической готовности к выполнению служебных задач средствами специальной физической подготовки и тактики применения боевых приемов борьбы.

2. *Усиленная физическая подготовка* для сотрудников полиции, не являющихся сотрудниками подразделений, осуществляющих специальную физическую подготовку.

3. *Базовая физическая подготовка* для сотрудников органов внутренних дел, не являющихся сотрудниками полиции, т. е. имеющих звания внутренней службы или юстиции (следователи, сотрудники отделений (отделов) мобилизационной подготовки, контрольно-ревизионных отделов (управлений), медико-санитарных частей и других структурных подразделений органов внутренних дел, согласно утвержденному Президентом Российской Федерации Перечню типовых должностей МВД России).

Профессиональная деятельность этой категории сотрудников характеризуется, как правило, длительной, однообразной, монотонной и малоподвижной работой, с одной стороны, и нахождением зачастую в условиях стрессовой ситуации — с другой. Например, сотрудники подразделений кадровой службы в течение трудового дня консультируют большое количество людей, контактируют с людьми различного характера и эмоционального поведения. Их двигательная активность ограничена, что зачастую приводит к возникновению гиподинамии, отрицательно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы организма сотрудника, нарушает обмен веществ и, как следствие, приводит к ожирению, возникновению атеросклероза, гипертонии.

Сходными рисками для здоровья отличается и профессиональная деятельность сотрудников медико-санитарных частей. С одной стороны, это интеллектуально сложная деятельность, связанная с необходимостью общаться и консультировать большое количество людей, высоким умственным и психоэмоциональным напряжением, необходимостью принимать решения с риском и ответственностью за жизнь и здоровье пациента. С другой стороны, она достаточно монотонна и однообразна, осуществляется в большинстве случаев в сидячем положении.

Профессиональная деятельность следователей и дознавателей отличается выполнением интеллектуальной, но и в большинстве случаев также однообразной работы в условиях дефицита информации, времени и эмоционального противодействия следственным действиям. Длительная деятельность в режиме ненормированного рабочего дня приводит к нарушению привычного режима суточной жизнедеятельности организма, порой к вынужденному длительному отказу от необходимого отдыха и, как следствие, к нервно-психическим перегрузкам.

Стрессовые ситуации и связанные с ними нервно-психические перегрузки могут привести к состоянию психической напряженности, эмоциональной неустойчивости, появлению невротических реакций и в итоге к возникновению различных расстройств и заболеваний.

Вследствие этого содержание базовой физической подготовки сотрудников направлено не только на обеспечение их высокой работоспособности, но и на развитие и поддержание высокого уровня выносливости к длительным психическим перегрузкам и на формирование эмоциональной стрессоустойчивости. Реализуется это за счет увеличения объема общей физической подготовки.

Все содержание физической подготовки сотрудников ОВД РФ разделяется на общую и служебно-прикладную физическую подготовку.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* представляет собой неспециализированный процесс использования средств и методов физической культуры, направленный на формирование общих предпосылок эффективной трудовой, оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности сотрудников, — здоровья, высокой работоспособности, высокой сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам среды, всестороннего развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

*Служебно-прикладная физическая подготовка* — это процесс развития преимущественно тех физических качеств, а также освоения боевых приемов борьбы, которые обеспечивают решение оперативно-служебных и служебно-боевых задач сотрудников ОВД РФ. В процессе этой подготовки создаются условия, обуславливающие проявление и воспитание эмоционально-волевых качеств, таких как выдержка, самообладание, решительность, настойчивость, смелость.

---

<sup>1</sup> Федеральный закон Российской Федерации «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ // <http://base.garant.ru>