

УДК 796.819

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ: БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ**¹А.И. Бабенкова, ¹В.И. Пахомов, ²К.Д. Вертинский**¹ Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, Орел, email: viacheslav.pahomoff@yandex.ru² Уфимский юридический институт МВД России, Уфа

Аннотация. Статья посвящена комплексному анализу физической подготовки как неотъемлемого элемента профессиональной готовности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. В работе обосновывается критическая роль физической подготовленности в обеспечении эффективности служебной деятельности, личной безопасности сотрудника полиции и безопасности граждан, подчеркивая ее значение в условиях характерных для России оперативных задач. Рассматриваются базовые принципы организации физической подготовки в системе МВД России, включая прикладную направленность, комплексность развития физических качеств, регулярность занятий, индивидуализацию подходов, постепенность наращивания нагрузок и систему контроля. Детально раскрываются основные задачи физической подготовки: развитие профессионально важных физических качеств, формирование прикладных двигательных навыков, повышение психофизической устойчивости, профилактика травматизма и укрепление здоровья.

Ключевые слова: физическая подготовка; сотрудники полиции; органы внутренних дел; МВД России; профессиональная подготовка; прикладная направленность.

PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS: BASIC PRINCIPLES AND TASKS OF PHYSICAL TRAINING OF A POLICE OFFICER**¹A.I. Babenkova, ¹V.I. Pakhomov, ²K.D. Vertinsky**¹ Oryol Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V.V. Lukyanov, Orel, email: viacheslav.pahomoff@yandex.ru² Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Ufa

Abstract. This article provides a comprehensive analysis of physical training as an essential component of professional readiness for officers of the Russian Federation's Internal Affairs bodies. The study substantiates the critical importance of physical fitness in ensuring operational effectiveness, officer safety, and public security, particularly in the context of Russia-specific law enforcement tasks. The paper examines the fundamental principles of physical training organization within the Russian Ministry of Internal Affairs (MVD) system, emphasizing its practical orientation, holistic development of physical capabilities, consistent training regimens, individualized approaches, progressive workload increases, and standardized performance monitoring. The research thoroughly explores the primary objectives of physical training programs: developing occupationally-relevant physical attributes, acquiring practical combat and tactical movement skills, building stress and fatigue resilience, as well as injury prevention and health maintenance.

Keywords: physical training; police officers; internal affairs bodies; Ministry of Internal Affairs of Russia; professional training; applied orientation.

Дата поступления статьи в редакцию: 17.06.2025

Дата принятия статьи в печать: 15.07.2025

Введение

Физическая подготовка сотрудника полиции представляет собой не дополнительную дисциплину или формальность, а фундаментальный элемент профессиональной готовности, непосредственно влияющий на безопасность сотрудника и граждан [1]. Деятельность в правоохранительных органах России, особенно при патрулировании, задержании правонарушителей или работе в условиях чрезвычайных ситуаций, предъявляет экстремальные требования к физическим и психофизическим возможностям личности. Непредсказуемость оперативной обстановки, характеризующаяся внезапными пиковыми нагрузками, необходимостью мгновенной мобилизации ресурсов и действиями в условиях острого стресса, требует такого уровня подготовки, который способен минимизировать риски для жизни и здоровья всех участ-

ников конфликта. Физическая форма выступает «функциональным бронезилетом» профессионализма, обеспечивая сохранение оперативного контроля в критических обстоятельствах, где его потеря может привести к эскалации насилия [3]. В этом контексте комплексный анализ принципов и задач физической подготовки в рамках российских реалий приобретает характер не теоретического упражнения, а насущной практической необходимости, определяющей эффективность правоохранительной деятельности.

Цель исследования

Целью настоящего исследования является систематизация методологических основ физической подготовки сотрудников ОВД России, оценка их соответствия современным оперативным требованиям и разработка научно обоснованных рекомендаций по оптимизации системы подготовки. Работа направлена на интеграцию отечественного опыта с передовыми международными практиками, включая системы подготовки полиции зарубежных стран, для формирования единой концепции, адаптированной к специфике российских правоохранительных органов.

Материал и методы исследования

Исследование базируется на междисциплинарном подходе, объединяющем анализ нормативно-правовой базы МВД РФ (приказа МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»), научных трудов Баркалова С.Н., Губанова Э.В., Савчука Н.А. [1-4], а также эмпирических данных медицинских отчетов военно-врачебных комиссий (ВВК) и результатов тестирования сотрудников.

Методологический инструментарий включал:

1. Системный анализ литературы для выявления эволюции подходов к профессионально-прикладной подготовке.
2. Сравнительно-сопоставительный метод при изучении зарубежных систем (например, интегральных тестов FLETC в США, акцента на выносливость в скандинавских странах).
3. Статистическую обработку данных динамики сдачи нормативов за 2020-2023 гг.
4. Обобщение педагогического опыта инструкторов спецподразделений на основе экспертных интервью.

Результаты исследования и их обсуждение

1. Системообразующие принципы физической подготовки

Принцип прикладной направленности выступает краеугольным камнем системы. Тренировочный процесс проектируется как точная модель реальных оперативных сценариев. Например, отработка силового задержания включает не только технику боевых приемов борьбы (БПБ), но и упражнения с манекенами и партнерами в спецкостюмах, имитирующие преодоление активного сопротивления. Особое внимание уделяется работе в условиях, приближенных к боевым: преодоление препятствий на учебных городках, воссоздающих городскую инфраструктуру (заборы, окна, лестничные пролеты) и природный ландшафт (овраги, завалы). Критически важным аспектом является выполнение всех видов нагрузок в полной экипировке (бронезилет 8-12 кг, разгрузочный жилет 2-4 кг), что увеличивает энергозатраты на 15-30% даже при базовых движениях [4]. Функциональные силовые тренировки, такие как перенос «условного пострадавшего» весом 70-90 кг или силовое вытеснение «толпы» с использованием тяговых саней, обеспечивают перенос навыков в реальные условия службы.

Принцип комплексности обусловлен тем, что дисбаланс в развитии физических качеств несет прямые оперативные риски. Дефицит выносливости, к примеру, нивелирует преимущества высокой скорости при затяжном преследовании, а недостаточная координация на фоне развитой силы увеличивает вероятность травм при преодолении барьеров. Система подготовки охватывает пять взаимосвязанных компонентов:

- Сила и силовая выносливость, развитие которой занимает центральное место в подготовке, так как именно эти качества обеспечивают эффективное преодоление физического сопротивления при задержании, контроль правонарушителя и работу с тяжестями (баррикады, эвакуация пострадавших). Базовые многосуставные упражнения – такие как приседания со штангой, становая тяга и жимовые движения – формируют фундаментальную мышечную мощь и межмышечную координацию. Однако для полицейской специфики критически важна именно силовая выносливость – способность поддерживать усилие субмаксимальной интенсивности в течение 30-60 секунд (средняя продолжительность силового

контакта). Здесь на первый план выходят круговые тренировки с отягощениями 40-60% от ОПМ (одноповторного максимума), а также плиометрика (прыжки на тумбу, броски медбола, запрыгивания), развивающая взрывную силу и способность к быстрому рекрутированию двигательных единиц. Например, упражнение «тактическая становая тяга с санями», когда сотрудник перемещает груженные сани на 20-30 метров, имитирует силовое вытеснение агрессивной группы или транспортировку раненого в условиях ограниченного времени.

- Общая и специальная выносливость, что определяют способность к длительному выполнению служебных задач без снижения эффективности. Если общая (аэробная) выносливость (развиваемая кроссами, плаванием, лыжами) служит базой для восстановления между пиковыми нагрузками, то специальная выносливость моделирует реальные условия. Ключевая методика – интервальный бег в полной экипировке (бронежилет, разгрузка): чередование спринтерских ускорений (30-40 секунд при ЧСС 170-180 уд/мин) и периодов «патрулирования» (ходьба или бег трусцой при ЧСС 140-150 уд/мин). Такой режим имитирует сценарий преследования с последующим осмотром местности. Исследования показывают, что энергозатраты при работе в экипировке возрастают на 25-40% по сравнению с обычной физкультурной нагрузкой, что требует специфической адаптации кардиореспираторной системы.

- Скоростные качества, которые в контексте полицейской службы выходят далеко за рамки простого спринта. Они включают скорость простой реакции (реакция на выхватывание оружия оппонентом), скорость сложной реакции (выбор действия в ответ на меняющуюся обстановку – например, уход с линии атаки при угрозе ножом), скорость принятия решений в условиях дефицита времени и стресса (оценка угрозы, выбор уровня силы воздействия), частоту движений (быстрота обнажения табельного оружия или нанесения удара). Тренировки интегрируют упражнения на реакцию (реакция на свето-звуковые сигналы), спринтерские отрезки (10-40 м) после имитации утомления и отработку стандартных оперативных процедур (SOP) на время под стресс-факторами.

- Ловкость и координация – основа безопасного и эффективного действия в нестабильной среде. Эти качества отрабатываются на специализированных полосах препятствий, включающих барьеры разной высоты, узкие лазы, наклонные поверхности, симуляторы скользкого покрытия. Дополняют это упражнения на нестабильных платформах (BOSU, балансировочные подушки, качающиеся платформы), развивающие проприоцепцию и устойчивость. Например, отработка приема задержания на скользком покрытии или перемещение по завалам требует не столько силы, сколько точного управления телом в условиях дисбаланса.

- Гибкость, что часто недооценивается, но является ключевым фактором профилактики травм опорно-двигательного аппарата (растяжения связок, разрывы мышц), особенно при резких, неожиданных движениях (падения, уходы от атаки, борьба на земле). Регулярная динамическая растяжка (махи, вращательные движения) в разминке подготавливает мышцы и связки к нагрузке, а статическая растяжка (удержание положений 20-40 секунд) в заминке улучшает эластичность тканей и ускоряет восстановление. Адекватная гибкость тазобедренных суставов и плечевого пояса, например, критична для правильного выполнения многих приемов БПБ и снижения нагрузки на поясничный отдел позвоночника при переносе тяжестей. Исследования в подразделениях ОМОН подтверждают снижение частоты травм нижних конечностей на 25-30% при систематической работе над гибкостью [3].

Принципы регулярности и систематичности подчеркивают, что поддержание кондиции – непрерывный процесс. Плановые занятия (3-4 часа еженедельно), подкрепленные самостоятельной подготовкой, строятся на основе спортивной периодизации (макро-/мезоциклы). Данные подтверждают, что детренированность, особенно в скоростно-силовых показателях, наступает уже через 2-3 недели отсутствия нагрузки, что напрямую угрожает оперативной эффективности [2].

Индивидуализация предполагает адаптацию программ под специализацию (ППС, ОМОН, следователи), возрастные особенности и исходный уровень подготовки. Например, для сотрудников предпенсионного возраста акцент смещается на укрепление суставно-связочного аппарата и аэробную выносливость, тогда как для бойцов СОБР критичны взрывная сила и психофизическая устойчивость.

Постепенность наращивания нагрузок служит барьером против синдрома перетренированности и стресс-переломов. Клинические данные ВВК свидетельствуют, что 65% травм опорно-двигательного аппарата у новичков связаны с нарушением этого принципа.

Система контроля и оценки физической готовности сотрудников ОВД представляет собой трехуровневый механизм, обеспечивающий объективность, преемственность и профилактику профессиональных рисков. Ее интегративный характер позволяет не только фиксировать текущее состояние, но и прогнозировать динамику подготовки, оперативно корректируя тренировочные программы. В него включают:

1. Нормативы (дифференцированные по полу/возрасту). Нормативы по физической подготовке, установленные ведомственными документами МВД России (прежде всего, Наставлением по организации физической подготовки), представляют собой обязательный минимальный стандарт профессиональной пригодности. Их ключевая особенность – строгая дифференциация по полу и пятилетним возрастным группам (например, 25-29 лет, 30-34 года, 35-39 лет, 40-44 года, 45-49 лет, 50+), что отражает объективные физиологические изменения в организме. Для каждой категории определены четкие количественные требования к базовым качествам;

2. Текущий мониторинг прикладных навыков (например, эффективность БПБ под утомлением).

3. Врачебный контроль с инструментальной диагностикой (ЭКГ, велоэргометрия). Этот уровень реализуется врачебно-летными комиссиями (ВЛК) и медицинскими службами подразделений. Его задача – комплексная оценка состояния здоровья, функциональных резервов организма и выявление противопоказаний или ограничений к физическим нагрузкам, предотвращение профессиональных заболеваний и несчастных случаев.

2. Задачи как основа оперативной эффективности

Развитие физических качеств реализуется через специализированные методики. Так, силовая выносливость формируется круговыми тренировками, имитирующими затяжные конфликты (30-60 секунд высокой интенсивности). Специальная выносливость отрабатывается бегом в экипировке по пересеченной местности с чередованием режимов «рывок-ожидание». Скорость реакции развивается в условиях искусственных помех (свето-шумовые эффекты), а гибкость – через динамическую растяжку, снижающую риск травм на 25-40% [1, 3].

Формирование прикладных навыков требует доведения действий до автоматизма. Техника БПБ отрабатывается на сопротивляющемся партнере в лимитированном пространстве (транспорт, узкие коридоры). Комплексные упражнения включают:

- Стрельбу после преодоления полосы препятствий (ЧСС >170 уд/мин);
- Транспортировку «пострадавшего» в средствах индивидуальной защиты (противогаз, ОЗК);
- Силовое вытеснение групп с применением тактических щитов.

Психофизическая устойчивость формируется через моделирование стресс-факторов: жесткий лимит времени, дефицит информации, отвлекающие воздействия (дым, мигающий свет). Исследования показывают, что точность стрельбы под воздействием таких факторов у подготовленных сотрудников снижается лишь на 15-20% против 40-50% у новичков.

Профилактика травматизма реализуется через укрепление ОДА, улучшение кардиореспираторных показателей и контроль гормонального фона. Регулярные тренировки снижают уровень кортизола на 15-20%, являясь профилактикой синдрома эмоционального выгорания [4].

3. Организационно-методические аспекты

Эффективность системы определяется четырьмя факторами:

1. Квалификация инструкторов, требующая знаний в области спортивной медицины, физиологии и психологии экстремальной деятельности. Эффективность системы физической подготовки (ФП) в решающей степени зависит от уровня профессионализма инструкторского состава, который должен обладать глубоким синтезом теоретических знаний и практических навыков. Это включает в себя не только владение современными методиками спортивной тренировки, такими как принципы периодизации, методы развития конкретных физических качеств (силы, выносливости, скорости), основы восстановления и профилактики перетренированности, но и фундаментальное понимание спортивной медицины и физиологии для распознавания признаков переутомления, особенностей адаптации к нагрузкам в разных возрастных группах и состояниях здоровья. Критически важным является знание психологии экстремальной деятельности: механизмов стресса, способов развития психофизической устойчивости, мотивационных техник, умения создавать и управлять тренировочными ситуациями, моделирующими психологическое давление и дефицит времени, характерные для реальных операций. Инструктор обязан досконально понимать специфику оперативно-служебной деятельности различных служб и подразделений ОВД (ППС, ОМОН, СОБР, кинологи и др.), чтобы адаптировать тренировочный процесс под конкретные задачи. Его ключевая компетенция – способность проводить не абстрактные «физкультурные» занятия, а профессионально-прикладные тренировки, максимально приближенные к служебным реалиям, с постоянным акцентом на безопасность и эффективность действий сотрудника, включая методически грамотное обучение применению боевых приемов борьбы (БПБ) в динамичных, нестандартных условиях, под утомлением и стрессом, с неукоснительным соблюдением принципа соразмерности силы.

2. Материально-техническая база: наличие полос преодоления препятствий, тактических городков, тиров для стрельбы под нагрузкой. Наличие современной, разнообразной и функциональной материально-технической базы (МТБ) является необходимой предпосылкой для реализации принципов прикладной направленности и комплексности. Эффективность системы ФП напрямую связана с качеством инфраструктуры, которая должна включать специализированные полосы препятствий (СПП), воспроизводящие типичные городские (заборы разной высоты и конструкции, окна, лестницы, баррикады, узкие лазы, крыши, трубы) и природные (овраги, завалы, водные преграды, склоны) элементы оперативной среды, обеспечивая безопасность и вариативность отработки навыков. Не менее важны тактические учебные городки («тренажеры») – макеты зданий, улиц, подъездов, позволяющие отрабатывать комплексные действия: преследование, задержание в помещении, штурм, эвакуацию, взаимодействие в группе в условиях, максимально приближенных к реальным. Обязательным элементом являются тир, оборудованные для проведения стрельбы непосредственно после интенсивной физической нагрузки (бег, преодоление полосы, силовая борьба) или в условиях искусственно созданного стресса (шум, дым, мигающий свет, ограничение времени), что критично для формирования психофизической устойчивости. Спортивные залы и площадки должны быть оснащены не только стандартным силовым и кардиотренажерным оборудованием, но и специализированным инвентарем для прикладной подготовки: тяговыми санями для силового вытеснения, манекенами разного веса (70-90 кг) для транспортировки «пострадавшего», средствами имитации СИЗ (противогазы, ОЗК), нестабильными платформами (BOSU) для развития баланса и проприоцепции, а также зонами с мягкими покрытиями (татами) для безопасной отработки приемов БПБ. Использование современных систем мониторинга (видеорегистрация, пульсометры, хронометраж) также входит в понятие полноценной МТБ.

3. Ресурсная поддержка руководства, включая финансирование и интеграцию занятий в служебный график. Без активной и осознанной поддержки со стороны руководства подразделений и ведомства в целом эффективность ФП невозможна. Эта поддержка должна проявляться в конкретных действиях: стабильном и достаточном финансировании, направленном на строительство, ремонт и постоянное обновление МТБ (закупка современного оборудования, ремонт спецполос, оснащение залов), приобретение качественного спортивного инвентаря, экипировки, средств индивидуальной защиты для тренировок, организацию спортивно-массовых мероприятий и соревнований, а также на повышение квалификации инструкторского состава (курсы, семинары, стажировки). Ключевым аспектом является гарантированное выделение служебного времени на обязательные плановые занятия по ФП (рекомендованные 3-4 часа в неделю, как указано в ведомственных документах типа Приказа МВД от 02.02.2024 № 44), защита этого времени от несанкционированного изъятия на решение текущих оперативных задач, и разработка гибких графиков, учитывающих особенности сменной работы. Административная поддержка включает создание мотивирующей среды через официальное поощрение сотрудников, показывающих высокие результаты в ФП, включение показателей состояния ФП в подразделении в критерии оценки эффективности работы командиров, обеспечение возможности для самостоятельной подготовки (доступ к спортивным залам вне обязательных часов). Формирование корпоративной культуры, где руководство на всех уровнях подчеркивает непреходящую важность ФП как элемента профессиональной надежности и безопасности, и подает личный пример, стимулируя сотрудников, добивающихся хороших спортивных результатов.

4. Научно-методическое обеспечение с адаптацией международного опыта (например, скандинавских методик подготовки в экстремальном климате). Система ФП не может быть статичной; она требует постоянного развития на основе научного осмысления практики и внедрения инноваций. Научно-методическое обеспечение включает проведение ведомственных исследований для анализа эффективности существующих программ и методик, разработки новых с учетом меняющихся оперативных задач, угроз и возможностей (например, подготовка к действиям в условиях современных массовых беспорядков), изучения динамики физической готовности разных категорий сотрудников, факторов травматизма и профессиональных заболеваний. Не менее важна активная адаптация передового международного опыта, подразумевающая критическое изучение и заимствование лучших практик зарубежных коллег: скандинавских методик развития выносливости и устойчивости к холоду для регионов РФ с экстремальным климатом; американских подходов к комплексной оценке готовности (типа интегральных тестов FLETC – Federal Law Enforcement Training Centers), объединяющих физические, тактические и стрессовые компоненты; израильских наработок в области психофизической подготовки и стресс-менеджмента в условиях постоянной угрозы; немецких (Polizei) систем силовой и функциональной подготовки, акцентированных на оперативную эффективность. Результатом этой работы должны стать разработка и вне-

дрение актуальных, практически ориентированных методических рекомендаций, пособий, программ и алгоритмов тренировок для разных категорий сотрудников и подразделений. Внедрение современных технологий, таких как фитнес-трекеры, приложения для планирования и анализа тренировок, системы биомеханического анализа, VR/AR тренажеров, также является частью научно-методического прогресса.

Выводы

Физическая подготовка в системе МВД России представляет собой научно обоснованную, многоуровневую систему, интегрированную в профессиональную деятельность сотрудников. Ее принципы – прикладная направленность, комплексность, регулярность, индивидуализация, постепенность и контроль – образуют методологический каркас, обеспечивающий решение ключевых задач: развитие физических качеств, формирование прикладных навыков, повышение стрессоустойчивости и укрепление здоровья.

Успешная реализация этой системы требует:

- Постоянной мотивации и личной дисциплины сотрудников;
- Высокой квалификации инструкторского состава;
- Системного финансирования материально-технической базы;
- Интеграции адаптированных международных методик.

Конечным результатом является не только поддержание оперативной готовности, но и укрепление общественного доверия к правоохранительным органам, так как уровень физической подготовки сотрудника служит объективным индикатором способности ведомства выполнять свою миссию по защите граждан.

Литература

1. Баркалов С.Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 45-52.
2. Губанов Э.В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132-134.
3. Савчук Н.А. Физическая подготовка как элемент профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 113-120.
4. Баркалов С.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: основные понятия, направления совершенствования, образовательные технологии // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 31-46.
5. Човдырова Г.С., Клименко Т.С. Социально-психологические пути повышения стрессоустойчивости сотрудников ОВД и ВВ в экстремальных условиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 1997. № 1. С. 49-53.