

УДК 796.07

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ РОСГВАРДИИ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ¹Е.В. Шиманович, ²С.В. Иноземцев, ³А.И. Бороненков, ⁴Д.И. Игошин¹ Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск, email: liza_shimanovi4@mail.ru² Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, Орел, email: capitan57rus@gmail.com³ Воронежский институт МВД России, Воронеж, email: boronenkovai@vimvd.ru⁴ Уральский юридический институт МВД России, Екатеринбург, email: dimaegoshin81@mail.ru

Аннотация. В статье обосновывается, как систематические занятия спортом и физические упражнения способствуют укреплению не только физического здоровья, но и позитивно влияют на психическое состояние человека. Анализируются различные аспекты взаимодействия физической активности и психологической устойчивости, включая снижение уровня стресса, повышение самооценки, развитие волевых качеств и улучшение когнитивных функций. Особое внимание уделяется рассмотрению роли физической подготовки в формировании моральных качеств, таких как дисциплина, ответственность и умение работать в команде. Подчеркивается, что высокая физическая подготовленность не только повышает устойчивость к внешним воздействиям, но и способствует развитию внутренней силы и уверенности в себе, что является важным фактором для достижения успеха в различных сферах жизни. В заключение формулируются выводы о значимости физической подготовки как инструмента повышения морально-психологической устойчивости и предлагаются рекомендации по ее эффективному использованию.

Ключевые слова: физическая активность, психическое здоровье, стрессоустойчивость, самооценка, моральные качества, дисциплина, психологическая устойчивость.

PHYSICAL TRAINING AS A WAY TO INCREASE THE PROFESSIONAL READINESS OF THE RUSSIAN GUARD EMPLOYEES PERFORMING SPECIAL TASKS¹E.V. Shimanovich, ²S.V. Inozemtsev, ³A.I. Boronenkov, ⁴D.I. Egoshin¹ Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk, email: liza_shimanovi4@mail.ru² Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, Orel, email: capitan57rus@gmail.com³ Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, email: boronenkovai@vimvd.ru⁴ Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Yekaterinburg, email: dimaegoshin81@mail.ru

Abstract. The article examines how systematic sports and physical exercises contribute not only to physical health, but also have a positive effect on a person's mental state. Various aspects of the interaction of physical activity and psychological stability are analyzed, including reducing stress levels, increasing self-esteem, developing strong-willed qualities and improving cognitive functions. Special attention is paid to the role of physical fitness in the formation of moral qualities such as discipline, responsibility and teamwork. It is emphasized that high physical fitness not only increases resistance to external influences, but also promotes the development of inner strength and self-confidence, which is an important factor for achieving success in various spheres of life. In conclusion, conclusions are drawn about the importance of physical fitness as a powerful tool for improving moral and psychological stability and recommendations are proposed.

Keywords: physical activity, mental health, stress resistance, self-esteem, moral qualities, discipline, psychological stability.

Дата поступления статьи в редакцию: 26.06.2025

Дата принятия статьи в печать: 07.08.2025

Введение

Практический опыт и результаты научных изысканий подтверждают, что физическая подготовка является ключевым инструментом повышения боевой квалификации не только бойцов Росгвардии, но и всего личного состава правоохранительных органов и вооруженных сил в целом, отражая уровень их професси-

ональной компетенции. Её значение проявляется в поддержании и улучшении физической и когнитивной работоспособности, а также в оперативном восстановлении после интенсивных служебно-боевых задач [1].

Благодаря этому сотрудники более эффективно и надежно используют военную технику и вооружение в различных условиях, быстрее и точнее реагируют на изменения обстановки. Важно подчеркнуть, что физическая подготовка косвенно влияет на формирование моральных качеств, совершенствуя трудовые, профессиональные и этические аспекты личности. Вместе с тем, она оказывает прямое воздействие на духовный мир сотрудников, развивая коллективизм, войсковое товарищество, отвагу, ответственность и дисциплинированность. Спортивные соревнования также играют важную роль в формировании нравственных качеств. Участвуя в составах команд, сотрудники осознают, что успех коллектива зависит от их ответственности и личного вклада, что стимулирует командную работу, адекватную оценку возможностей и стремление к совершенству. Проведение мемориальных соревнований в честь сотрудников-спортсменов, героев СССР и России способствует формированию патриотизма. Успехи российских спортсменов на международной арене и достижения всего физкультурного движения способствуют гордости за страну. Пропаганда боевых и спортивных традиций, встречи с ветеранами спорта также имеют большое значение. Для формирования идейно-политического облика сотрудника-спортсмена важно разъяснение роли физической подготовки в Росгвардии, стране и мире, масштабы ее развития, доступность для всех граждан, а также значительные государственные инвестиции в развитие физической культуры и спорта [2].

Важным аспектом является индивидуализация подхода к физической подготовке. Учет возрастных особенностей, состояния здоровья, военно-учетной специальности и уровня подготовленности каждого сотрудника позволяет оптимизировать тренировочный процесс. Разработка индивидуальных программ, основанных на научно обоснованных методиках и принципах, повышает эффективность занятий и минимизирует риск травматизма. Современные технологии также играют значительную роль в совершенствовании физической подготовки. Использование систем мониторинга физического состояния, электронных тренажеров и специализированного программного обеспечения позволяет получать объективные данные о прогрессе сотрудника, корректировать тренировочные планы и повышать мотивацию. Необходимо отметить важность взаимодействия специалистов физической подготовки с медицинскими работниками. Регулярные медицинские осмотры, консультации по вопросам питания и восстановления, а также оперативное лечение травм и заболеваний способствуют поддержанию здоровья сотрудников и повышению их работоспособности [3].

Таким образом, физическая подготовка является неотъемлемой частью боевой подготовки сотрудников, оказывая комплексное воздействие на их физическое, моральное и духовное развитие. Индивидуальный подход, использование современных технологий и взаимодействие со специалистами в области медицины позволяют оптимизировать этот процесс и добиться максимальной эффективности. Объяснение значимости физической подготовки для укрепления боеспособности росгвардейцев мотивирует сотрудников к активному освоению приемов и техник, успешному выполнению нормативов. У них формируется адекватное восприятие важности развития необходимых качеств для успешного решения служебно-боевых задач. Помимо этого, физические упражнения способствуют достижению психологической готовности к действиям в экстремальных обстоятельствах современного боя.

Цель исследования

Цель научного исследования — доказать значимость физической подготовки в формировании профессиональной готовности сотрудников Росгвардии.

Материалы и методы исследования

Объектом исследования выступает процесс повышения уровня морально-психологической устойчивости сотрудников Росгвардии на занятиях по физической подготовке.

Предметом исследования является физическая подготовка, как способ развития морально-психологической устойчивости сотрудников Росгвардии.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и Интернет-ресурсов, статей и диссертационных исследований, опрос, тестирование, методы математической статистики и обобщение полученных результатов.

Задачи исследования:

- обосновать значимость физической подготовки сотрудников Росгвардии в повышении морально-психологической устойчивости;
- провести тестирование уровня физической и психологической устойчивости сотрудников Росгвардии по Красноярскому краю.

Результаты исследования и их обсуждения

Психологическая подготовка неразрывно связана с боевой подготовкой. Её цель – воспитание мужества, самоотверженности и готовности к подвигу, развитие способности эффективно действовать в критических ситуациях современного боя, а также сохранение устойчивости положительных психологических реакций в опасных условиях. В ситуациях опасности человек испытывает сильное психологическое напряжение, что заметно меняет его поведение по сравнению с обычным состоянием. Это напряжение особенно негативно влияет на сложные элементы поведения. Для контроля над отрицательными эмоциями сотрудник должен приобретать опыт действий в условиях высокого психического напряжения.

При попадании в новую, особенно рискованную ситуацию, основным дезориентирующим фактором становится ориентировочная реакция, которая носит всеобщий характер и вызывает чрезмерное возбуждение в организме, затрудняющее организацию целенаправленных действий. Повторение подобных ситуаций ведет к постепенному угасанию этой реакции. Следовательно, важным аспектом психологической подготовки является ознакомление с навыками действий в различных учебно-боевых сценариях. Например, при обучении сотрудников боевым приемам используются залы психофизической разгрузки и специальные площадки со свето-шумовым оборудованием и макетами [4]. Создание образовательной среды, в точности имитирующей реальную боевую обстановку, представляет собой сложную методологическую проблему. Поэтому критически важно разрабатывать инновационные методы для укрепления стрессоустойчивости у сотрудников. Одним из многообещающих направлений является целевая физическая тренировка, направленная на трансляцию освоенных навыков и умений между различными сферами. Например, тренировка боевого приема в условиях ограниченной видимости может быть полезной при проведении операций в ночное время. Однако принципиально важным моментом является не простое заучивание определенных движений, а формирование способности подавлять страх перед лицом угрозы. Чем обширнее набор у человека таких навыков и чем регулярнее он их применяет на практике, тем более успешно происходит их перенос в реальные боевые условия.

В контексте психологической подготовки определяющим фактором является не выбор конкретных физических упражнений для стимуляции определенных психологических атрибутов, а продуманное методическое построение тренировочного процесса. Например, при выполнении прыжков в глубину фокус может быть направлен либо на развитие храбрости, либо на увеличение мощности мышц нижних конечностей. Физические нагрузки применимы как для общей, так и для специализированной физической подготовки. Упражнения, используемые в целях общей психологической закалки, а также методы из других дисциплин военной подготовки, призваны формировать и совершенствовать морально-волевые качества, необходимые сотрудникам в бою, вне зависимости от его специализации или этапа карьерного роста [5].

Целью специальной психологической адаптации является активизация навыков и умений, необходимых для успешного выполнения конкретной боевой задачи, укрепление веры в достижение цели и обеспечение достаточного запаса физической энергии. Этот тип подготовки подвержен изменениям в зависимости от военной специальности и стадии профессионального развития, что определяет особенности методологии применения физических нагрузок в ее рамках. Действенность психологической подготовки прямо пропорциональна созданию стрессовых сценариев, воспроизводящих боевую обстановку. Это достигается использованием неожиданных раздражителей, таких как взрывы, симуляция ранений, потеря ориентации в пространстве. Подобные обстоятельства заставляют сотрудников мобилизовать весь потенциал, включая физический и психологический, для решения возникших проблем. Систематическое повторение подобных занятий формирует устойчивость к стрессу, уменьшает уровень беспокойства и увеличивает чувство уверенности в своих силах. Важным моментом является и персонализированный подход к каждому сотруднику. Необходимо учитывать особенности его психофизиологии, уровень физической подготовки и опыт. Это позволяет адаптировать тренировочные программы, делая их предельно эффективными для каждого отдельного случая. В определенных ситуациях может потребоваться консультация психолога для проработки страхов и тревог [6].

Психологическая подготовка личного состава требует непрерывной модернизации и адаптации к меняющейся обстановке на поле боя. Необходимо принимать во внимание актуальные направления развития военной стратегии и техники, а также данные, полученные в результате исследований в сфере военной психологии. Это позволит разрабатывать максимально действенные программы обучения, отвечающие вызовам современной войны [7]. Главная цель психологической подготовки – воспитание у сотрудника психологической выносливости, умения сохранять контроль над собой и эффективно выполнять задачи даже в самых трудных и рискованных обстоятельствах. Это достигается за счет ком-

плексной системы, включающей физическую тренировку, моделирование стрессовых условий, индивидуальную работу и постоянное улучшение методов подготовки.

Физическая подготовка сотрудников Росгвардии на всех этапах их профессионального становления призвана решать ряд ключевых задач:

1. Обеспечение опережающего развития психологических характеристик, имеющих решающее значение для успешного овладения военной специальностью.
2. Создание и улучшение физических, психологических качеств и практических навыков, необходимых в профессиональной деятельности.
3. Адаптация функциональных систем организма к влиянию специфических внешних факторов и условий ведения боевых действий.
4. Повышение физиологических резервов организма посредством интенсивных физических нагрузок.
5. Развитие волевых качеств, таких как храбрость, решительность, упорство и вера в себя.
6. Обучение контролю над эмоциональным состоянием и снятию избыточного мышечного напряжения.
7. Гарантирование быстрого восстановления работоспособности и снижения психической нагрузки.
8. Формирование социально ценных черт характера, необходимых для слаженной работы в коллективе.
9. Укрепление веры в собственные возможности при выполнении задач в нестандартных условиях.

Для получения достоверных данных исследования мы провели тестирования физической и психологической подготовки сотрудников Управления Национальной гвардии по Красноярскому краю. В эксперименте приняло участие 76 сотрудников мужского пола до 30 лет, занимающих различные должности (за исключением сотрудников специального назначения). Эксперимент проходил на базе Сибирского юридического института МВД России в период с 23 по 25 апреля 2025 года. В рамках тестирования по физической подготовленности сотрудников Росгвардии, мы разработали комплекс упражнений, которые позволят применять при подготовке к выполнению специальных задач. Комплекс упражнений:

1. Бег на дистанцию 100 метров,
2. Комплекс силовых упражнений «Тест Купера»;
3. Специальная полоса препятствий;
4. Учебные спарринги.

Тестирования проводилось в служебной экипировке (полевая форма одежды, бронежилет, табельное оружие, вещевой мешок), кроме учебных спаррингов (полевая форма и спортивное защитное снаряжение). После выполнения нормативов участникам эксперимента давалось время на восстановление сил до 30 минут. Нами разработаны оценочные показатели уровня подготовленности сотрудников Росгвардии, которые описаны в таблице 1.

Таблица 1

Оценочных показателей уровня физической подготовленности сотрудников Росгвардии

№ п/п	Упражнение	Отлично	Хорошо	Удов.	Неудов.
1	Бег на дистанцию 100 метров (сек.)	13,5	16,0	17,0	более 17,0
2	Комплекс силовых упражнений «Тест Купера»	6 под.	5 под.	3 под.	менее 3
3	Преодоление полосы препятствий	1,00	1,07	1,15	более 1,15
4	Учебные спарринги	4 поединка	3 поединка	2 поединка	менее 2

Тестирование по определению уровня физической подготовленности сотрудников Управления Нацгвардии по Красноярскому краю проводилось в два этапа: 1 этап – участники эксперимента сдавали тестирование по физической подготовленности сотрудников; 2 этап – проводились учебно-тренировочные спарринги (формула поединка один раунд 2 минуты; разрешены контролируемые техникой действия, а именно удары руками, ногами и бросковые техники). Такой подход в проведении эксперимента заключался в том, чтобы минимизировать травматизм сотрудников.

Уровень физической подготовленности, а именно среднее арифметическое значение высчитывалась по математической формуле:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n},$$

где \bar{x} – это неизвестная величина; $\sum x$ – это сигма с количественным числом полученных результатов; n – это количество участников эксперимента.

В таблице 2 указаны результаты проведенного тестирования сотрудников мужского пола до 30 лет Управления Нацгвардии по Красноярскому краю.

Таблица 2

Результаты тестирования по уровню физической подготовленности сотрудников Росгвардии

Упражнение	Отлично	Хорошо	Удов.	Неудов.	Ср балл.
Бег на дистанцию 100 метров (сек.)	15 чел.	31 чел	20 чел	10 чел	3,67% 16,45 сек.
Комплекс силовых упражнений «Тест Купера»	17 чел	24 чел	23 чел	8 чел	3,69%
преодоление полоса препятствий	9	18	31	18	3,24% 1 м. 15 сек.
Учебные спарринги	21	14	16	25	3,41%

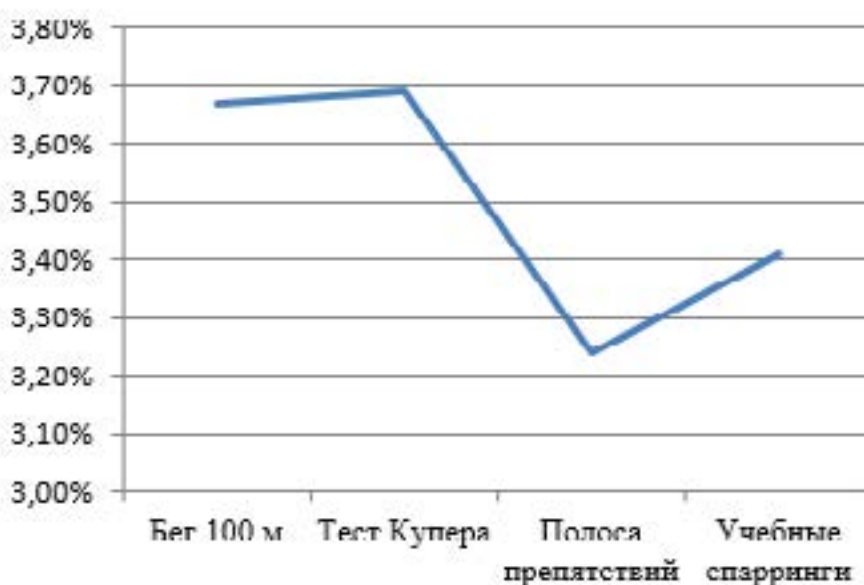


Рис. 1. Процентное соотношение уровня подготовленности участников эксперимента

Описывая полученные сведения можно сказать, что:

– в беге на дистанцию 100 метров положительную оценку получили 66 сотрудников, если описывать среднее значение подготовленности участников, то оно составляет 3,67%. Данный результат указывает на то, что в среднем сотрудники преодолевают указанную дистанцию в форменном оборудовании по 4-балльной шкале оценки – Удовлетворительно;

– рассматривая комплекс силовых упражнений «Тест Купера», 67 сотрудников прошли испытание на положительную оценку, учитывая среднее арифметическую значимость подготовленности участников, 22,3% сотрудников сдают на оценку – Отлично;

– одним из сложных комплексных нормативов для участников эксперимента стало преодоление полосы препятствий. Данный норматив в полном объеме демонстрирует уровень подготовленности сотрудников при выполнении специальных задач, так как экспериментуемые находятся в состоянии усталости после выполнения других нормативов. Однако, даже учитывая состояние усталости участников эксперимента, они показали достаточно высокий результат, а именно 51 сотрудник справился с испытанием, учитывая среднее значение готовности, 11,8% сотрудников сдали на оценку – Отлично.

Рассматривая ведение поединка во время учебно-тренировочных спаррингов, можно увидеть физическую, техническую, тактическую и морально-психологическую подготовленность сотрудников. Описывая уровень подготовленности сотрудников, получивших неудовлетворительную оценку (провели менее 2 поединков), их количество составило 25 человек, что в процентном соотношении равно 32,8%. Исходя из полученного процентного соотношения, можно увидеть, что сотрудники морально и психологически не готовы к ведению рукопашной схватки. Рассматривая причины, почему 25 человек получили неудовлетворительную оценку, можно отметить следующее:

- 12 сотрудников не смогли продолжить участвовать в испытании после первого поединка;
- 7 сотрудников не смогли продолжить участвовать в испытании после пропущенного акцентированного удара в область головы и печени (в первом поединке);
- 4 сотрудника не смогли продолжить участвовать в испытании по состоянию здоровья (справка врача прилагалась);
- 2 сотрудника отказались проходить вышеуказанное испытание (не смогли справиться со своим страхом).

Подводя итог неудовлетворительной оценки, можно сделать вывод, что сотрудники не смогли перешагнуть через свои страхи, сложности и отсутствие боевого стержня.

Не смотря на достаточной высокий процент неудовлетворительных оценок в этом разделе испытания, средний балл подготовленности участников эксперимента составил 3,41%, что является положительным результатом.

В рисунке 1 отображены процентные отношения подготовленности группы на каждом испытании.

Выводы

Важнейшим аспектом при выполнении указанных задач является непрерывное внимание к развитию личности сотрудника, усилению его убежденности в правоте выполняемых действий и укреплению его моральных принципов. Идеологическое воспитание следует органично вплетать в образовательный процесс, как в теоретические, так и в практические занятия, включая физическую подготовку. В рамках психологической подготовки целесообразно применение разнообразных физических упражнений, при этом необходимо учитывать ряд ключевых требований: постепенное увеличение сложности заданий, накопление опыта работы в стрессовых ситуациях, моделирование условий, максимально приближенных к реальным боевым действиям с имитацией негативных факторов, отработка навыков поведения в экстремальных обстоятельствах и достижение оптимального уровня физической подготовки. Стоит подчеркнуть, что психологическая подготовка является составной частью общей системы физической подготовки, представляющей собой единый и взаимосвязанный процесс. Выделение психологической подготовки является инструментом для углубленного изучения вопроса.

Для получения лучших результатов от занятий физической подготовкой, требуется детально прорабатывать план тренировок, принимая во внимание уникальные характеристики каждого сотрудника, его уровень физической формы и психологическую устойчивость. Существенно воссоздавать обстоятельства, идентичные реальной боевой обстановке, чтобы сотрудники могли привыкнуть к напряженным ситуациям и наработать результативные навыки действий в критических условиях. При формировании комплексов физических упражнений важно учитывать специфику профессии и характер решаемых задач. К примеру, для сотрудников, работающих со специальными средствами (например, щит, вес которого может быть более 50 кг), приоритет должен отдаваться развитию выносливости и точности движений, а для бойцов элитных подразделений – развитию силы, проворства и скорости реакции.

Успех физической подготовки во многом определяется стимулом. Необходимо объяснять значимость физической подготовки для успешного выполнения военных миссий и создания возможностей для саморазвития. Следует отмечать успехи в физической подготовке и стимулировать атмосферу здорового соперничества. Кроме того, необходимо обращать внимание на восстановление сил после физической нагрузки. Важно предоставлять достаточное количество времени для отдыха и восстановления, а также организовывать меры по предотвращению травм и болезней.

В заключение стоит отметить, что физическая подготовка – это сложный и многосторонний процесс, нацеленный на формирование физических, психологических и нравственных качеств, необходимых для успешного выполнения боевых заданий. Она должна быть связана с идеологическим воспитанием и принимать во внимание личные особенности каждого человека.

Литература

1. Котова Е.А., Алдошин А.В., Носов С.А. Обучение курсантов образовательных организаций МВД России личной безопасности на занятиях по физической подготовке на примере Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова // Автономия личности. 2025. № 1 (34). С. 82-88.

2. Носов С.А., Шиманович Е.В. Спортивные единоборства как средство повышения уровня физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России во внеучебное время // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников ОВД: Сборник статей, Воронеж, 27 ноября 2024 года. Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2025. С. 168-172.

3. Крысина Т.Е., Алдошин А.В., Носов С.А. Психологическая устойчивость как элемент безопасности личности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2025. № 1 (34). С. 106-112.
4. Носов С.А., Алдошин А.В., Бороненков А.И., Антонеенко А.А., Шихов А.А. Способы определения уровня тактико-технической подготовленности спортсменов-рукопашников, занимающихся на тренировочном этапе // Успехи гуманитарных наук. 2025. № 5. С. 213-218.
5. Носов С.А., Хайменова В.В., Ляпин А.И., Кузнецов С.А., Сапов А.В. Физическая подготовка как фактор повышения морально-психологической устойчивости // Вестник педагогических наук. 2025. № 3. С. 315-320.
6. Панов Е.В. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: Сборник научных трудов X Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 21 марта 2025 года. Ростов-н/Д.: Ростовский юридический институт МВД РФ, 2025. С. 351-355.
7. Засыпкин И.В., Панов Е.В. Особенности оценивания командной работы обучающихся образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников ОВД: Сборник статей, Воронеж, 27 ноября 2024 года. Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2025. С. 164-167.