

УДК 796.012.1

**Основные профессионально важные физические качества
для сотрудников полиции**

Ермилов Юрий Александрович¹

Жуков Виктор Иванович², доктор педагогических наук

Кононенко Наталья Вячеславовна², кандидат педагогических наук

Лесников Сергей Юрьевич³

Колесниченко Константин Юрьевич³

¹*Краснодарский университет МВД России, Краснодар*

²*Адыгейский государственный университет, г. Майкоп*

³*Ростовская школа служебно-розыскного собаководства МВД России,
Ростов-на-Дону*

Аннотация. Одна из основных задач физической подготовки сотрудников полиции связана с развитием профессионально важных физических качеств. В статье представлено исследование по определению основных профессионально важных физических качеств, которые необходимо развивать у сотрудников полиции в процессе первоначальной подготовки в вузах МВД России. Приведены рекомендации по развитию мышечных групп с помощью физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и результативности действий сотрудников полиции в процессе задержания правонарушителей.

Ключевые слова: профессионально важные физические качества, общая физическая подготовка, контрольные упражнения, группы мышц, сотрудники полиции.

The main professionally important physical qualities for police officers

Ermilov Yuri Alexandrovich¹

Zhukov Viktor Ivanovich², doctor of pedagogical sciences

Kononenko Natalia Vyacheslavovna², candidate of pedagogical sciences

Lesnikov Sergey Yuryevich³

Kolesnichenko Konstantin Yuryevich³

¹*Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnodar*

²*Adygea State University, Maykop*

³*Rostov School of Service and Investigative Dog Breeding of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Rostov-on-Don*

Abstract. One of the main tasks of physical training of police officers is related to the development of professionally important physical qualities. The article presents a study to determine the main professionally important physical qualities that need to be developed in police officers in the process of initial training in universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Recommendations are given for the development of muscle groups with the help of physical exercises to increase the level of general physical fitness and the effectiveness of the actions of police officers in the process of apprehending offenders.

Keywords: professionally important physical qualities, general physical training, control exercises, muscle groups, police officers.

ВВЕДЕНИЕ. В теории физического воспитания традиционно выделяют такие физические качества, как сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость. В разнообразной двигательной деятельности человека физические качества проявляются в органических связях, что приводит к специфическим их сочетаниям в виде «силовой выносливости», «скоростной выносливости», «скоростно-силовых способностей» и т.д. Естественно в процессе первоначальной подготовки сотрудников

полиции не нужно развивать всё многообразие физических качеств, которое исчисляется несколькими десятками, необходимы только некоторые из них, которые требуются при выполнении оперативно-служебных задач.

В физической подготовке сотрудников полиции для обозначения необходимых качеств используется термин «профессионально важные физические качества». Однако в примерной программе, утвержденной Департаментом государственной службы и кадров Министерства внутренних дел Российской Федерации (2019 г.), на основе которой в образовательных организациях МВД России разрабатываются основные рабочие программы профессионального обучения, не обозначен круг этих физических качеств. В ведомственном приказе (приказ МВД России № 275 от 05.05.2018 г.) профессионально важные физические качества не конкретны, что исключает возможность применения адекватных методов их воспитания. Несмотря на то, что одна из основных задач физической подготовки заключается в «развитии и поддержании профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач» (приказ МВД России № 450 от 01.07.2017 г.). Возникает вопрос, а какие физические качества считать профессионально важными и какие из них в первую очередь необходимо развивать.

Цель исследования – определить основные профессионально важные физические качества, которые необходимо развивать у сотрудников полиции в процессе первоначальной подготовки в вузах МВД России.

Методы: изучение литературы, теоретический анализ, сравнение и синтез.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Среди специалистов и ученых, занимающихся вопросами физической подготовки сотрудников полиции, нет единой точки зрения по вопросу профессионально важных физических качеств для всех категорий сотрудников полиции. Н.В. Ческидов (1997) выделяет — выносливость, силу, координационные способности, быстроту, гибкость [1, с. 11]. А.В. Панюков (1998) — общая выносливость, сила, скоростно-силовые качества, специальная выносливость [2, с. 20]. М.А. Москвичев (1998) — скоростно-силовые качества, силовые качества [3, с. 23]. В.Г. Колухов (2006) - взрывная сила ног, общая выносливость, специальная выносливость, абсолютная сила, скоростные способности мышц ног [4, с. 67]. П.А. Беликов (2006) — выносливость, сила, быстрота, ловкость [5, с. 18]. А.В. Парамонов (2006) — силовые качества, скоростные качества, двигательные-координационные качества, скоростно-силовые способности [6, с. 20]. В.А. Овчинников и Р.А. Исаев (2010) — общая выносливость, максимальная сила, силовая выносливость, взрывная сила, быстрота, скоростно-силовые способности, гибкость, ловкость, координационные способности [7, с. 138]. А.Н. Воробьевский (2010) — скоростно-силовые качества, собственно-силовые качества, силовая выносливость [8, с. 16]. А.Н. Воротник и др. (2014) выделяют скоростную выносливость, силовую выносливость, координационную выносливость [9, с. 29]. Д.В. Глушенко (2014) — сила, скоростно-силовые качества, силовые качества [10, с. 8]. А.А. Бенин (2016) - общая выносливость, специальная выносливость, абсолютная сила, взрывная сила, скоростно-силовые качества [11, с. 236]. С.А. Жарков (2016) — двигательная ловкость, координационные способности, сила, выносливость, быстрота и т.д. [12, с. 17].

Многообразие профессионально важных физических качеств представля-

ется внушительным. Чтобы разложить профессионально важные физические качества на единицы и распределить их по значимости, мы воспользовались схемой «Физические качества человека и сопряженные с ними двигательные способности» и схемой «Психомоторные способности человека и ловкость» [13, с. 116-117]. Так как вышеупомянутые авторы, выделяя физические качества, избежали уточнений, то, например, такое качество, как «сила» или «силовые качества», были отнесены к собственно-силовым способностям, такое качество, как «выносливость» к общей выносливости, «быстрота» к скоростным способностям, «силовая выносливость» или «специальная выносливость» к специфической выносливости.

Таким образом, по значимости на первом месте располагаются собственно-силовые способности, которые встречаются в работах специалистов и ученых 11 раз, на втором месте скоростно-силовые способности (10 раз), на третьем месте общая выносливость и специфическая выносливость (8 раз), на четвертом месте скоростные способности (6 раз), на пятом месте координационные способности (4 раза), на шестом месте ловкость (3 раза), на седьмом месте гибкость (2 раза). Всего восемь профессионально важных физических качеств, что немало с точки зрения их развития на занятиях по физической подготовке.

Несмотря на то, что из всего многообразия у нас теперь есть представление о профессионально важных физических качествах для сотрудников полиции, от наиболее значимых к менее значимым, это мало что дает для практики. Во-первых, их перечень слишком объемный, во-вторых, не ясно, какие методы физического воспитания использовать. Например, в специфической выносливости выделяют силовую выносливость, скоростную выносливость и для их развития используют разные методы.

Чтобы продвинуться далее и определить из всего многообразия основные профессионально важные физические качества, необходимо сопоставить их с контрольными упражнениями для оценки уровня ОФП сотрудников полиции.

Сотрудники полиции в процессе первоначальной подготовки сдают по одному контрольному упражнению на выбор, на силу (сгибание рук в висе на перекладине, разгибания рук в упоре лежа, жим (толчок) гири 24 кг), на быстроту и ловкость (челночный бег 10х10 или 4х20 м), на выносливость (кросс 1 км). Результат в упражнениях на силу зависит от уровня развития силовой выносливости, в упражнении на быстроту и ловкость – от скоростно-силовых качеств, в упражнении на выносливость – от общей выносливости.

Посредством сравнения профессионально важных физических качеств по значимости и физических качеств, сказывающихся на результате в контрольных упражнениях, путем синтеза, с точки зрения ОФП сотрудников полиции, основными профессионально важными физическими качествами следует считать: силовую выносливость, скоростно-силовые качества, общую выносливость и ловкость. Так как ловкость развивается в процессе изучения боевых приемов борьбы, то для развития остальных физических качеств необходимы специально разработанные комплексы физических упражнений. Чтобы подобрать физические упражнения для их развития, необходимо знать, на какие группы мышц должны быть направлены упражнения. Исходя из того, что сотрудникам полиции приходится применять физическую силу и боевые приемы борьбы для задержания правонарушителей, необходимо обратить внимание на наиболее развитые мышцы в единоборствах [14, с.

66], при сравнении которых видно, что они практически совпадают с группами мышц, которые задействованы в контрольных упражнениях, т. е. развивая группы мышц, характерные для контрольных упражнений, мы повышаем результативность действий сотрудников полиции в процессе задержания правонарушителей. Однако, недостает некоторых групп мышц, которые проявляются в жизненно необходимых движениях, относящихся к сгибателям и разгибателям позвоночного столба, которые для целостности подготовки необходимо учитывать [14].

ВЫВОДЫ. Профессионально важные физические качества для сотрудников полиции состоят из собственно-силовых способностей, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, специфической выносливости, скоростных способностей, координационных способностей, ловкости и гибкости. К основным профессионально важным физическим качествам, которые необходимо развивать специальными комплексами физических упражнений, относятся: силовая выносливость, скоростно-силовые качества и общая выносливость. Физические упражнения должны быть направлены на развитие следующих групп мышц: дельтовидная мышца, трехглавая мышца плеча, большая грудная мышца, прямая мышца живота, трапециевидная мышца, двуглавая мышца плеча, сгибатели пальцев, широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая позвоночник, грудино-ключично-сосцевидная мышца, прямая мышца бедра, большая ягодичная мышца, икроножная мышца.

На первоначальном этапе подготовки при развитии выше указанных групп мышц направленность физических упражнений должна совпадать с основными профессионально важными физическими качествами, т. е. упражнения, направленные на развитие силовой выносливости, задействуют дельтовидную мышцу, трехглавую мышцу плеча, большую грудную мышцу, прямую мышцу живота, трапециевидную мышцу, двуглавую мышцу плеча, сгибатели пальцев, широчайшие и выпрямляющие мышцы спины, грудино-ключично-сосцевидную мышцу. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, задействуют прямую мышцу бедра, большую ягодичную мышцу, икроножную мышцу. Для развития общей выносливости упражнения по степени избирательного воздействия – глобальные, и задействуют 3/4 выше указанных групп мышц.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ческидов Н. В. Средства и методы развития профессиональных качеств сотрудников уголовного розыска в процессе физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1997. 24 с.
2. Панюков А. В. Программно-целевой подход к организации физического воспитания курсантов учебных заведений МВД России в процессе их профессиональной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Воронеж, 1998. 22 с.
3. Москвичев М. А. Методика специальной физической подготовки работников уголовно-исполнительной системы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1998. 25 с.
4. Колохов В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел. Москва : ЦОКР МВД России, 2006. 136 с.
5. Беликов П. А. Развитие профессионально-важных физических качеств у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России в процессе лыжной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Москва, 2006. 288 с.
6. Парамонов А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тамбов, 2006. 22 с.
7. Овчинников В. А., Исаев Р. А. Профессионально важные физические качества в служебной деятельности сотрудников ОВД // Вестник Волгоградской Академии МВД России. 2010. № 4. С. 138.
8. Воробьевский А. Н. Профессиональная подготовка курсантов к задержанию правонарушителей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Калининград, 2010. 20 с.
9. Воротник А. Н., Войнов П. Н., Апальков А. В. Повышение физической подготовленности

курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. 2014. № 1. С. 27–31.

10. Глушенко Д. В. Прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России для выполнения оперативно-служебных задач в чрезвычайных обстоятельствах и ситуациях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2014. 28 с.

11. Бенин А. А. Оценка уровня физической подготовленности сотрудников ОВД // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы двадцать первой всероссийской научно-методической конференции. Иркутск, 2016. С. 235–238.

12. Жарков С. А. Методика развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2016. 23 с.

13. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Юрайт, 2023. 224 с.

14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 4-е изд. Москва : Спорт, 2019. 200 с.

REFERENCES

1. Cheskidov N. V. (1997), "Means and methods of developing professional qualities of criminal investigation officers in the process of physical training", abstract. ... candidate of Pedagogical Sciences, 13.00.04, Moscow, 24 p.

2. Panyukov A. V. (1998), "A program-oriented approach to the organization of physical education of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the process of their professional training", abstract. ... candidate of Pedagogical Sciences, 13.00.04, Voronezh, 22 p.

3. Moskvichev M. A. (1998), "Methodology of special physical training of employees of the penal enforcement system", abstract. ... candidate of Pedagogical Sciences, 13.00.04, Moscow, 25 p.

4. Kolyukhov V. G. (2006), "Physical training of employees of internal affairs bodies", Central Committee of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Moscow, 136 p.

5. Belikov P. A. (2006), "The development of professionally important physical qualities in cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the process of ski training", dis. ... candidate of Pedagogical Sciences, 13.00.01, Moscow, 288 p.

6. Paramonov A. V. (2006), "Professionally applied physical training of co-workers of special units of internal affairs bodies", abstract. dis. ... candidate of Pedagogical Sciences, 13.00.04, Tambov, 22 p.

7. Ovchinnikov V. A., Isaev R. A. (2010), "Professionally important physical qualities in the service activities of police officers", *Bulletin of the Volgograd Academy of Sciences of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 4, p. 138.

8. Vorobyevsky A. N. (2010), "Professional training of cadets for the detention of offenders", abstract of the dissertation. ... candidate of Pedagogical Sciences, 13.00.08, Kaliningrad, 20 p.

9. Vorotnik A. N., Voynov P. N., Apalkov A. V. (2014), "Improving the physical fitness of cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means and methods of endurance development", *Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putlin*, No. 1, pp. 27–31.

10. Glushchenko D. V. (2014), "Applied physical training of employees of the internal affairs bodies of Russia to perform operational and official tasks in emergency circumstances and situations", abstract. dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences, 13.00.04, Volgograd, 28 p.

11. Benin A. A. (2016), "Assessment of the level of physical fitness of police officers", *Training for law enforcement agencies: modern trends and educational technologies*, Materials of the twenty-first All-Russian scientific and methodological conference, Irkutsk, pp. 235–238.

12. Zharkov S. A. (2016), "Methodology for the development of physical qualities of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia", author's abstract. dis., Moscow, 23 p.

13. Germanov G. N. (2023), Motor abilities and physical qualities. Sections of the theory of physical culture, Yurait Publishing House, Moscow, 224 p.

14. Zatsiorsky V. M. (2019), Physical qualities of an athlete: fundamentals of theory and methods of education, Sport, Moscow, 200 p.

Информация об авторах: Ермилов Ю.А., старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, ermilov1991@ya.ru, <https://orcid.org/0000-0001-6932-2655>. Жуков В.И., профессор кафедры биомеханики и медико-биологических дисциплин, victorzuckov57@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5812-4191>. Кононенко Н.В., lendrrr@mail.ru. Лесников С.Ю., преподаватель цикла правовых дисциплин, lesnikovsu81@gmail.ru. Колесниченко К.Ю., преподаватель цикла правовых дисциплин, lendrrr@mail.ru. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 11.03.2024.

Принята к публикации 09.04.2024.