УДК 377.5

А. Д. Сильваньков,
курсант 1-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Ю. В. Кривенков,
заместитель начальника кафедры
служебно-прикладной подготовки
Могилевского института МВД

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКА ОВД

Физическая подготовка сотрудника органов внутренних дел (далее — ОВД) — это неотъемлемая часть его профессиональной подготовки, направленная на формирование и совершенствование физических качеств, развитие двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения служебных задач. Подготовка заслуженно считается неотъемлемой частью служебной деятельности, поскольку формирует базу, на которую опираются и оперативная работа, и личная безопасность, и правоприменительная деятельность.

Основные задачи физической подготовки сотрудников ОВД включают:

- Развитие физических качеств силы — скорости, выносливости, ловкости и гибкости. Эти качества помогают не только эффективно справляться с высокими физическими нагрузками, но и выступают в качестве базиса для успешного и безопасного выполнения служебных обязанностей.
- Формирование двигательных навыков и умений — приемов самообороны, задержания, конвоирования, а также навыков владения табельным оружием и специальными средствами и боевой или специальной техникой.
- Укрепление здоровья — укрепление иммунитета к неблагоприятным факторам, профилактика заболеваний, уменьшение шанса повреждения при выполнении поставленных задач, связанных с профессиональной деятельностью.
- Воспитание морально-волевых качеств — смелости, решительности, выдержки, дисциплинированности, необходимых для успешного выполнения служебных задач в экстремальных ситуациях.

Физическая подготовка сотрудников ОВД осуществляется в различных формах — учебные занятия, тренировки, спортивные соревнования, самостоятельные занятия. При этом учитываются индивидуальные особенности сотрудников и курсантов, их уровень физической подготовленности, а также специфика выполняемых служебных задач. Прикладная профессиональная физическая подготовка закаляет силу духа, вырабатывает способности быстро соображать в стрессовых условиях и дать отпор противнику с оружием.

Особое внимание уделяется формированию навыков самозащиты и задержания, которые позволяют сотруднику ОВД эффективно противостоять правонарушителям и обеспечивать безопасность граждан. Также важным является обучение правильному применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в соответствии с Законом «Об органах внутренних дел Республики Беларусь» [1]. Физическая подготовка является непрерывным процессом, который требует постоянного совершенствования и поддержания на высоком уровне, если не поддерживать так называемую форму, то наступит спад физических навыков и возможностей. Только физически подготовленный сотрудник ОВД способен эффективно выполнять свои служебные обязанности, обеспечивать законность и правопорядок, а также защищать права и свободы граждан.

Элементом физической подготовки является освоение приемов рукопашного боя. Это не только средство самозащиты, но и инструмент для пресечения противоправных действий, задержания преступников и обеспечения безопасности окружающих. Обучение рукопашному бою включает изучение ударной техники и техники задержания, освобождения от захватов, обезоруживания и других приемов, необходимых для эффективного противостояния различным видам нападений. Помимо развития физических качеств и формирования двигательных навыков, физическая подготовка способствует психологической устойчивости сотрудника ОВД. Как сказано ранее, сотрудник или курсант морально и психологически готовится применять физическую силу или иные средства, принимать молниеносные решения.

Для различных организаций нужна разная физическая подготовка, необходимо учитывать специфику служебной деятельности различных подразделений ОВД. Помимо базиса, сотрудники патрульно-постовой службы должны обладать высокой выносливостью и умением быстро реагировать на изменение обстановки, в то время как сотрудники спецподразделений имеют такие качества и нуждаются в дополнительной специализированной подготовке, включающей элементы тактической подготовки и навыки действий в экстремальных условиях.

Аспектом физической подготовки является регулярность и систематичность тренировок — дисциплина. Составление индивидуальных программ, учитывающих уровень подготовки, физиологические особенности и задачи, стоящие перед сотрудником, позволяет добиться максимальной эффективности тренировок. Важно также уделять внимание восстановлению организма после физических нагрузок, включая полноценный отдых, правильное питание.

Поддержанию здоровья на высшем уровне способствует контроль за здоровьем самого сотрудника. Регулярные медицинские осмотры позволяют

своевременно выявлять и устранять возможные проблемы, а также корректировать программы тренировок в соответствии с состоянием здоровья. Также нужно выделить внедрение тренажеров, которые позволяют увидеть статистику и состояние организма во время тренировки, что позволит вовремя остановиться или понять, сколько сил еще нужно для выполнения упражнения.

Физическая подготовка также играет важную роль в формировании командного духа и сплоченности коллектива. Совместные тренировки, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях способствуют укреплению взаимоотношений между сотрудниками, повышению уровня доверия и взаимопомощи. Совместные тренировки помогают командному духу, тактическим умениям работать в команде специализированных отрядов, где от их действий зависят жизни обычных граждан, например при освобождении заложников.

В заключение нужно отметить, что все вышеперечисленное необходимо сотруднику ОВД для успешного прохождения службы и выполнения своих служебных обязанностей. В целях успешной защиты граждан сотрудник обязан следить за своим здоровьем и физической формой.

1. Об органах внутренних дел Республики Беларусь [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь 17 июля 2007 г. № 263-З : в ред. от 19 мая 2022 г. № 171-З. Доступ из информ.-поисковой системы «ЭТАЛОН». Вернуться к статье