

Режим доступа: <http://repo.ssau.ru/bitstream/Mezhdunarodnaya-molodezhnaya-nauchnaya-konferenciya-Korolevskie-chteniya/Metodika-CLIL-content-and-language-integrated-learning-kak-sovremennaya-tendenciya-v-obrazovanii-preimushestva-i-problemy-80077.pdf>. – Дата обращения 25.02.2022.



УДК: 796
ГРНТИ 10.71

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ В ОБУЧЕНИИ ПОЛИЦЕЙСКИХ НА ПРАКТИЧЕСКИХ И КОНТРОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Евтушенко Александр Анатольевич
преподаватель кафедры физической подготовки
Силантьев Виктор Владимирович
преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
Россия, г. Красноярск

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы необходимости использования полосы препятствий на занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД, качественный подход в вопросах физической подготовленности, основанный на мотивации сотрудников в компетентностном подходе к профессиональной пригодности и как средству реализации необходимости вести здоровый образ жизни, занимаясь физкультурой и спортом.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники ОВД, правоохранительные органы, полиция, тестирование здоровья.

THE USE OF AN OBSTACLE COURSE IN THE TRAINING OF POLICE OFFICERS IN PRACTICAL AND SUPERVISORY PHYSICAL TRAINING CLASSES

Evtushenko Alexander Anatolievich
teacher of the department of physical training
Silantiev Viktor Vladimirovich
teacher of the department of physical training
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Russia, Krasnoyarsk

Abstract: the article discusses the issues of an obstacle course usage in the physical training of police officers, a qualitative approach to physical fitness based on the motivation of employees in a competency-based approach to professional worthiness and as a means of realizing the need to lead a healthy lifestyle while doing physical training and sports.

Keywords: physical training, police officers, law enforcement agencies, police, health testing.

Государственная и общественная безопасность напрямую ориентирована на развития системы, которая позволяет действующим сотрудникам полиции эффективнее развиваться в области их профессиональной подготовки. В данном случае служебная и

физическая подготовка сотрудников должна занимать самое важное место в подготовке кадров для службы, с последующим развитием данного направления на протяжении всей службы сотрудника в органах внутренних дел. От качества подготовки личного состава ОВД зависит личная безопасность самих сотрудников системы МВД России. Их деятельность направлена не только на защиту граждан, но и на обеспечение личной безопасности при выполнении оперативных задач, конечно же с учетом специфики деятельности. Сотрудники органов внутренних дел, проходящие службу в правоохранительных органах, обязаны, по долгу службы, выполнять различные профессиональные задачи, которые могут быть опасными, напряженными и физически сложными. Средства индивидуальной защиты, спецсредства (т.е. оружие, бронежилеты, наручники), которые должны носить сотрудники правоохранительных органов, могут увеличить интенсивность выполнения служебной задачи и негативно повлиять на производительность во время выполнения оперативных задач [2].

Признавая силовой характер этих видов деятельности, большое внимание уделяется физической подготовленности сотрудников ОВД. Цель при этом состоит в том, чтобы помочь сотрудникам поддерживать надлежащее физическое состояние (силу, быстроту и ловкость, выносливость сердечно-сосудистой системы), необходимые для безопасного и эффективного выполнения своих профессиональных задач, обеспечивая тем самым поддержание общественной безопасности при охране общественного порядка [4]. Процесс оценки профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД не простой, особенно с учетом разнообразия подразделений, в которых они могут служить, и особенностей соответствия нормативов и оценок. Надежность и обоснованность оценок могут оказаться особенно спорными.

Профессиональные физические нормативы используют для поступления и/или продвижения по службе, они призваны помочь установить минимальный параметр физических возможностей, необходимых для развития физических качеств сотрудника ОВД [1]. Типы физических нормативов, используемых в проверке физической подготовленности сотрудника правоохранительных органов, может варьироваться. Например, помимо нормативов на общую физическую подготовку также включают оценку профессиональной деятельности, в которой используются стандартизированные имитационные задания из трех или пяти задач ограничения свободы перемещения [4].

Последний этап оценки может принимать форму тестирования на полосе препятствий, состоящей из задач ограничения свободы передвижения, имитирующих моделирование ситуаций при несении службы, за выполнение которых сотрудники ОВД будут отвечать на протяжении всей своей карьеры. Этот тип оценки используется для отбора и контроля их уровня профессиональной пригодности. Действия, включенные в оценку полосы препятствий, как правило, являются профессионально значимыми упражнениями и включают в себя, помимо задач ограничения свободы перемещения, такие виды деятельности, как бег, прыжки с препятствиями, подъем по лестнице, толкание и вытягивание предметов, а также подъем и переноска манекенов. Важно отметить, что плохие результаты преодоления полосы препятствий из-за недостаточной физической подготовки могут поставить под угрозу компетентность сотрудника и, следовательно, поставить под угрозу общественную безопасность [5].

Оценки физической подготовки показывает, что, хотя сотрудники ОВД могут демонстрировать более высокий уровень физической подготовленности, чем у населения в целом в начале своей карьеры, уровень их физической подготовленности может со временем снижаться из-за напряженности и особенности несения службы, психологических и физических нагрузках возникающих при решении служебных задач, а также снижения их участия в официальных и контролируемых программах физической подготовки после окончания специализированных высших учебных заведений [3].

Разнообразие и логистическая сложность существующих нормативов и задач ограничения свободы передвижения ограничивает их применение, поскольку, как только разработка и стандартизация теста имитируют конкретные ситуации и условия несения службы одного подразделения органа внутренних дел, она теряет актуальность для другого в зависимости от особенностей несения службы. Знание различий в профессиональных тестах и конкретных навыках сотрудника ОВД, которые они оценивают, поможет внести свой вклад в разработку программ подготовки сотрудников ОВД, ориентированных на эти конкретные навыки. Это также может послужить основой для проектирования полевых испытаний полицейских, задач ограничения свободы перемещения и сценариев при преодолении полос препятствий, которые актуальны в других подразделениях общественной безопасности [4].

Тесты, которые оценивают уровень физической подготовленности с помощью полосы препятствий, состоящей из профессиональных задач, часто проводятся в воинских частях [2]. Учитывая такое преобладание испытаний на полосе препятствий среди военнослужащих, понимание тестов профессиональной физической подготовки сотрудников полиции имеет важное значение для оценки эффективности работы. Они имитируют и приближают важнейшие задачи, связанные с профессией полицейского, с целью проверки, мониторинга и повышения физической подготовки сотрудников этой профессии [3].

Руководство государства в последнее время обращает внимание на растущий уровень бездеятельности и трудности в поддержании здорового образа жизни, которые распространены в современном обществе и отражаются на ее гражданах. Сотрудникам полиции предъявляются уникальные требования к профессиональной пригодности и физическим упражнениям по сравнению с другими группами населения. Сотрудники полиции должны быть готовы морально и физически реагировать на ситуации высокого риска, поэтому было бы разумно предположить, что сотрудники ОВД нуждаются в физической подготовке выше среднего, чтобы безопасно и эффективно выполнять свои обязанности [2]. Важно, чтобы сотрудники правоохранительных органов соответствовали требованиям к физической подготовке, чтобы они могли пройти обучение профессиональной подготовки и справляться с множеством потенциально опасных и случайных событий, с которыми они сталкиваются каждый день в оперативной обстановке в качестве сотрудников ОВД. Карьера сотрудника, его компетентности напрямую зависят от профессиональной подготовленности.

Использование более разнообразных программ упражнений может напрямую влиять на здоровье сотрудника ОВД и качество профессиональной подготовленности. Этот факт приводит к необходимости более разносторонне подходить к программам физических упражнений в полицейских учреждениях, поскольку было доказано, что они эффективны в повышении аэробной и нервно-мышечной подготовленности сотрудников правоохранительных органов и снижении риска заболеваний [5].

Обратимся к опыту зарубежных стран. Исследования проводились в странах с разных континентов, таких как: Европа (Словения, Сербия, Соединенное Королевство и Нидерланды) и Северная Америка (Соединенные Штаты и Канада) [6-10]. В каждом исследовании использовались различные профессиональные полевые тесты (полосы препятствий) для оценки профессиональной физической подготовки сотрудников полиции. Время прохождения тестов варьировалось от $98,9 \pm 8,6$ с у сербских полицейских до $10,9 \pm 1,1$ мин у полицейских из специализированного полицейского подразделения Словении [9]. Размеры выборки варьировались от 12 до 6999 человек, средний возраст - от 21,8 до 33,1 лет. Почти все исследования проводились с участием представителей обоих полов ($n = 6$), и только в двух оценивались только мужчины [9].

Среди полицейских задач, оцениваемых в рамках каждого оперативного теста, присутствовали следующие виды деятельности: забеги на короткие и средние дистанции,

прыжки, переползание под препятствиями, подъем и спуск по лестнице, преодоление препятствий, вытягивание и толкание предметов, перемещения с изменением направления движения, перемещения на бревне, задачи по стрельбе, а также задачи применения спец. средств, ударов руками и ногами.

В нескольких исследованиях анализировались данные о корреляции между общими компонентами физической подготовки и профессиональными кругами полиции. Одно исследование показало, что для мужчин результаты непрерывного жима лежа весом 70 фунтов (31,7 кг) за 30 секунд ($r = -0,66$), бега на ловкость ($r = 0,64$) и прыжков в длину стоя ($r = -0,62$) оказали важное влияние на производительность [7-8].

Другое исследование выявило значительную корреляцию между общим временем профессионального тестирования и двумя компонентами общей физической подготовки: ловкостью ($r = 0,57$) и относительной аэробной силой ($r = -0,65$) [6]. Согласно этим выводам, сотрудникам полиции необходима мышечная сила, сила нижних конечностей, выносливость и ловкость для выполнения таких задач, как подъем и перемещение тяжелых предметов, перетаскивание, бег, скалолазание, прыжки с препятствиями, подъем по лестнице, приседание, опускание на колени и переползание.

Эти результаты свидетельствуют о том, что применение физических тестов, которые точно отражают профессиональные физические требования, может предоставить количественные данные для разработки и назначения программ упражнений, ориентированных на аспекты, наиболее важные для работы сотрудников ОВД. Таким образом, с такими выводами предполагается, что сотрудники полиции должны демонстрировать высокие показатели в способности быстро ускоряться в разных направлениях.

Возможность изменения направления актуальна в критических ситуациях. Это происходит потому, что сотрудник ОВД должен быстро двигаться в поисках укрытия от вражеского огня при возникновении подобной ситуации. Для этого может потребоваться быстрый старт и остановка, а также изменение позы и направления. Кроме того, важно показать, что наличие мышечной выносливости верхних конечностей и силы нижних конечностей имеет значение для ситуаций, с которыми должны справляться сотрудники полиции, таких как быстрое перетаскивание или перенос раненого или находящегося без сознания человека в безопасное место, бег в укрытие, чтобы избежать стрельбы, или прыжки через препятствия разного размера, чтобы преследовать нападающего.

Наконец, сотрудникам ОВД необходимо обладать достаточной мышечной силой и аэробной выносливостью, чтобы эффективно выполнять физические задачи, характерные для профессии полицейского. Это особенно очевидно при рассмотрении таких задач, как быстрое преследование, ближний бой и другие задачи, которые часто выполняются с использованием специального снаряжения, увеличивающего потребность в метаболизме до 63% [1]. Эти результаты указывают на то, что индивидуальные результаты тестов общей физической подготовки не в полной мере отражают профессиональную пригодность, необходимую для работы в полиции, хотя многие оценки физической подготовки полиции сосредоточили свою работу на компонентах кардиореспираторной и мышечной выносливости и предполагают, что компонент ловкости заслуживает большего внимания [5].

Список использованных источников и литературы

1. Бештоев Р.О. Основы формирования профессиональной компетентности и совершенствование физической подготовки сотрудников полиции // Образование. Наука. Научные кадры. - 2019. - № 3. - С. 117-119.
2. Броев А.Х. Организация самостоятельной физической подготовки слушателей вузов МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. - 2019. - № 1. - С. 126-128.

3. Карданов А.К. Актуальные вопросы планирования и организации учебно-тренировочного процесса на занятиях по физической подготовке // Культура физическая и здоровье. - 2019. - № 3 (71). - С. 55-57.
4. Карданов А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского // Теория и практика общественного развития. - 2014. - № 14. - С. 118-120.
5. Машекуашева М.Х. Актуальные проблемы профессионально-психологической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // Теория и практика общественного развития. - 2015. - № 9. - С. 136-137.
6. Harrell, JS, Griggs, TR, Roskin, EW, Meibohm, AR, and Williams, OD. Impact of a 12-week aerobic exercise and weight program for law enforcement trainees. *American Journal of Health Promotion* 7(6): 410-420, 1993
7. Jackson, CA, and Wilson, D. The gender-neutral timed obstacle course: a valid test of police fitness? *Occupational Medicine (Oxford, England)* 63(7): 479-484, 2013
8. Jamnik, V, Gumienak, R, and Gledhill, N. Developing legally defensible physiological employment standards for prominent physically demanding public safety occupations: A Canadian perspective. *European Journal of Applied Physiology* 113(10): 2447-2457, 2013
9. Janković, RZ, Dopsaj, M, Dimitrijević, R, Savković, M, Koropanovski, N, and Vučković, G. Validity and reliability of the test for assessment of specific physical abilities of police officers in the anaerobic-lactate work regime. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport* 19-32, 2015.
10. Koo, TK, and Li, MY. A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of Chiropractic Medicine* 15(2): 155-163, 2016.

