

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел является неотъемлемой частью служебной подготовки и направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранению высокой работоспособности.

Имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции, что важно в специфике профессиональной деятельности. Под влиянием физических упражнений происходит активизация психических процессов, которая положительно сказывается на осуществлении умственной деятельности в целом.

Задачами физической подготовки сотрудников ОВД являются: совершенствование навыков применения физической силы, боевых приемов борьбы, подручных средств, наручников, резиновых палок, средств связывания в соответствии с законодательством Республики Беларусь, техники преодоления препятствий; укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств (выносливость, сила, быстрота и др.).

Подготовить отлично развитых физически, координированных, обладающих высокой степенью психической устойчивости, смелых, решительных, уверенных в своих силах и инициативных сотрудников ОВД, способных успешно действовать в сложной, быстроменяющейся, насыщенной опасными и критическими ситуациями обстановке, – такова главная задача физической подготовки.

Физическая подготовка состоит из практических занятий по совершенствованию навыков применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, подручных средств, наручников, резиновых палок, средств связывания, а также физических качеств, обеспечивающих их применение, техники преодоления препятствий.

Существуют разные концепции построения физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: общефизическая подготовка, спортивно-игровая и профессионально-прикладная. Непосредственно интересам подготовки к экстремальным условиям больше отвечает последняя.

Профессионально-прикладная физическая подготовка предполагает формирование у сотрудников профессионально важных физических качеств (абсолютная и взрывная сила мышц, скоростно-силовые качества, выносливость), отработку боевых приемов борьбы, развитие волевых качеств, внимания и психологической устойчивости.

В.Г. Колюхов в физической подготовке выделяет: скоростные упражнения, характеризующиеся быстротой движений и перемещений в пространстве (спринтерский бег, уклоны от ударов, двигательная реакция и т. п.); силовые упражнения, отличающиеся перемещением массы в пространстве или оказание сопротивления внешнему воздействию (перенос тяжестей, сдерживание толпы, подъем штанги, подтягивания в висе и т. п.); скоростно-силовые упражнения, которым свойственна максимальная интенсивность или мощность усилий (прыжки, метания, удары, броски и т. п.); упражнения, требующие преимущественного проявления выносливости в циклических движениях (бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах и т. п.); упражнения, требующие проявления координационных способностей (акробатика, гимнастика и т. п.); упражнения, требующие одновременного комплексного проявления различных физических качеств в условиях переменного режима деятельности (борьба, рукопашный бой, бокс, игры и т. п.); служебно-прикладные упражнения (упражнения, соответствующие профессиональным действиям сотрудников правоохранительных органов). К ним относятся приемы единоборства и задержания правонарушителей, способы преодоления различных естественных и искусственных препятствий и т. д.

Физическая подготовка сотрудников ОВД осуществляется в форме: утренней физической зарядки, занятий в секциях по видам спорта, индивидуальных занятий, учебных занятий, инструктивных практических занятий перед заступлением на службу, спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

Учебные занятия по физической подготовке все больше насыщаются служебно-прикладными упражнениями, а общеразвивающие сокращаются. В ходе занятий отрабатываются действия по силовому пресечению различных противоправных действий и задержанию правонарушителей. Приоритет отдается освоению наиболее надежных и эффективных приемов, хорошо зарекомендовавших себя на практике.

Считается, что число осваиваемых приемов лучше предельно сузить до универсальных, выполняющих одновременно функции защиты и нападения, обезоруживания и задержания.

Организация занятий по физической подготовке осуществляется на основании приказа начальника соответствующего ОВД, подразделения об организации служебной подготовки на год.

Сотрудники допускаются к занятиям и выполнению нормативов по физической подготовке в соответствии с медико-возрастными группами, установленными организациями здравоохранения ДФиТ по результатам обязательного ежегодного медицинского осмотра.

Занятия по физической подготовке проводятся еженедельно не менее двух часов в служебное время. Форма одежды для занятий по физической подготовке устанавливается их руководителем.

В зависимости от вида служебной деятельности физическая подготовка включает четыре уровня: для сотрудников ОМОН; для сотрудников строевых подразделений Департамента охраны, подразделений патрульно-постовой службы милиции, батальонов ДПС ГАИ МВД, в том числе специальных подразделений ДПС ГАИ; для сотрудников подразделений криминальной милиции, милиции общественной безопасности ГУВД, УВД, учреждений уголовно-исполнительной системы МВД; для всех остальных сотрудников.

Занятия по физической подготовке и прием нормативов у сотрудников каждого уровня проводятся по отдельной программе и соответствующей шкале оценок.

Занятия по физической подготовке состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть направлена на постепенную подготовку организма к предстоящей основной нагрузке, создание необходимой психологической установки и благоприятного эмоционального состояния. Задачами основной части являются совершенствование двигательных умений и навыков применения боевых приемов борьбы; укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; воспитание морально-психологических и волевых качеств. Заключительная часть предназначена для восстановления организма, регулирования эмоционального состояния.