



Научно-исследовательский журнал «Педагогическое образование» / *Pedagogical Education*

<https://po-journal.ru>

2025, Том 6, № 12 / 2025, Vol. 6, Iss. 12 <https://po-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / *Original article*

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

УДК 796.4

## Специальная силовая подготовка сотрудников ОВД России к действиям в особых условиях

<sup>1</sup> Романов Е.И.,

<sup>2</sup> Филимонов Р.Н.,

<sup>3</sup> Панов Е.В.,

<sup>4</sup> Пшатов В.В.,

<sup>1</sup> Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации

<sup>2</sup> Ставропольский филиал Краснодарского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации

<sup>3</sup> Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации

<sup>4</sup> Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации

**Аннотация:** работа посвящена исследованию путей повышения эффективности сотрудников ОВД России действий силового задержания правонарушителей в особых условиях. Основными задачами исследования являются: проанализировать действующую нормативно-правовую базу, регламентирующую физическую подготовку сотрудников ОВД; разработать принципы и содержание дифференцированной методики специальной силовой подготовки с учетом специфики деятельности различных категорий сотрудников; обосновать необходимость интеграции физической и психологической подготовки как единого процесса. В работе авторами доказано, что при разработке программ по физической подготовке целесообразно применять принципы функциональной направленности, вариативности, индивидуализации. В целях совершенствования физической подготовки сотрудников необходимо разрабатывать методические рекомендации по организации физической подготовки к действиям в особых условиях. В содержание индивидуальных тренировочных программ для сотрудников, необходимо включать упражнения, направленные на повышение психологической устойчивости, моделирующих условия, приближенные к реальным.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, действия в особых условиях, силовое задержание правонарушителей, силовая подготовка, сотрудники ОВД России

**Для цитирования:** Романов Е.И., Филимонов Р.Н., Панов Е.В., Пшатов В.В. Специальная силовая подготовка сотрудников ОВД России к действиям в особых условиях // Педагогическое образование. 2025. Том 6. № 12. С. 118 – 123.

Поступила в редакцию: 10 сентября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 9 октября 2025 г.; Принята к публикации: 18 ноября 2025 г.

## Specialized force training for Russian Internal Affairs Directorate employees for actions in special conditions

<sup>1</sup> Romanov E.I.,

<sup>2</sup> Filimonov R.N.,

<sup>3</sup> Panov E.V.,

<sup>4</sup> Pshatov V.V.,

<sup>1</sup> Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

<sup>2</sup> Stavropol Branch of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

<sup>3</sup> Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

<sup>4</sup> Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

**Abstract:** this paper explores ways to improve the effectiveness of Russian Internal Affairs Directorate officers in the forceful apprehension of offenders under special conditions. The primary objectives of the study are to analyze the current regulatory framework governing the physical fitness of IAD officers; develop the principles and content of a differentiated methodology for specialized strength training, taking into account the specific activities of various categories of officers; and substantiate the need to integrate physical and psychological training as a single process. The authors demonstrate that the principles of functional focus, variability, and individualization are appropriate when developing physical training programs. To improve the physical fitness of officers, it is necessary to develop methodological recommendations for organizing physical training for actions under special conditions. Individual training programs for officers should include exercises aimed at increasing psychological resilience, simulating conditions close to real ones.

**Keywords:** physical fitness, actions under special conditions, forceful apprehension of offenders, strength training, IAD officers

**For citation:** Romanov E.I., Filimonov R.N., Panov E.V., Pshatov V.V. Specialized force training of employees of the Russian Ministry of Internal Affairs for actions in special conditions. Pedagogical Education. 2025. 6 (12). P. 118 – 123.

The article was submitted: September 10, 2025; Approved after reviewing: October 9, 2025; Accepted for publication: November 18, 2025.

### Введение

Эффективность деятельности сотрудников ОВД России в современных условиях напрямую зависит от их всесторонней готовности, в первую очередь, физической и психологической. Характер оперативно-служебных задач становится все более сложным, требуя от сотрудников способности действовать в нестандартных и экстремальных ситуациях, которые могут быть связаны с массовыми беспорядками, техногенными катастрофами, стихийными бедствиями или вооруженными конфликтами. В таких условиях традиционные подходы к физической подготовке перестают быть эффективными. Отсутствие должного уровня физической готовности может привести к неоправданным потерям, профессиональным ошибкам и, как следствие, снижению общей эффективности правоохранительной деятельности [9, 10].

Многолетний опыт показывает, что физически подготовленный и психически устойчивый сотрудник, уверенно владеющий боевыми приемами борьбы, гораздо успешнее справляется с возложенными на него обязанностями, что значительно снижает вероятность возникновения критических ситуаций на службе. Недостаточный уровень физической подготовки является одной из причин роста травматизма и даже гибели сотрудников при исполнении служебных обязанностей. Это обуславливает необходимость не только повышения общего уровня физической готовности личного состава, но и формирования профессионально важных качеств, например, таких как силовая выносливость, необходимых для эффективного задержания правонарушителей. Таким образом, разработка и внедрение дифференцированной методики, учитывающей специфику различных категорий сотрудников выполняемых ими задач в особых условиях, является актуальным направлением научного исследования.

### Материалы и методы исследований

Цель исследования – совершенствовать готовность сотрудников ОВД к силовому задержанию правонарушителей в особых условиях.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать действующую нормативно-правовую базу, регламентирующую физическую подготовку сотрудников ОВД.
2. Разработать принципы и содержание дифференцированной методики специальной силовой подготовки с учетом специфики деятельности различных категорий сотрудников.
3. Обосновать необходимость интеграции физической и психологической подготовки как единого процесса.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; сравнительно-сопоставительный анализ; системный анализ, проектирование.

### Результаты и обсуждения

Вопросы профессиональной и физической подготовки сотрудников правоохранительных органов являются предметом многих исследований как в России, так и за рубежом. В научной литературе подробно рассматриваются общие аспекты организации тренировочного процесса, использование служебно-прикладных упражнений и их роль в формировании профессионально важных физических качеств. Отдельные работы посвящены влиянию физических нагрузок на психологическую устойчивость сотрудников [1].

Тем не менее, несмотря на значительное количество публикаций, в данной области выявляются существенные пробелы. В частности, отмечается отсутствие комплексных исследований, которые бы рассматривали физическую подготовку в контексте конкретных действий сотрудников в особых условиях, с учетом специфики различных подразделений. Специалисты указывают на проблемы организационного характера, такие как недостаточная мотивация сотрудников, ограниченный доступ к современному оборудованию и нехватку времени для тренировок. Также существуют противоречия в ведомственных нормативах и требованиях, предъявляемых к различным специальным подразделениям, что затрудняет унификацию методик. Кроме того, до сих пор не разработаны унифицированные методические рекомендации по применению специальных средств, что создает трудности для молодых и неопытных сотрудников. Все это указывает на потребность в разработке целостной, научно обоснованной и практически ориентированной дифференцированной методики [2].

Дифференцированная методика представляет собой дидактический принцип, согласно которому для повышения эффективности обучения создается комплекс условий, учитывающий типологические и индивидуальные особенности обучаемых, такие как их физические способности, работоспособность и мотивация. Этот подход позволяет оптимизировать образовательный процесс, повысить положительную мотивацию и творческую активность обучающихся. В контексте физической подготовки сотрудников ОВД дифференцированный подход имеет критическое значение, поскольку он позволяет отойти от устаревших унифицированных нормативов и разработать индивидуализированные программы, максимально отвечающие требованиям конкретной должности и оперативно-служебной деятельности. Применение дифференцированной методики способствует формированию у сотрудников не только общих физических качеств, но и специфических навыков, необходимых для их профессиональной деятельности, что в итоге приводит к повышению результативности всего тренировочного процесса [3].

Правовой основой физической подготовки сотрудников ОВД являются Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «О полиции» и ряд ведомственных нормативных правовых актов. Ключевым документом, регламентирующим организацию, содержание и требования к физической подготовке сотрудников ОВД, является Приказ МВД России от 02.02.2024 № 44, от 02.02.2024. Данный нормативный правовой акт устанавливает три уровня физической подготовки, что уже является основой дифференцированного подхода: базовый уровень, усиленный уровень и специальный уровень. Анализ данного приказа показывает, что нормативная база уже содержит элементы дифференциации, однако она требует более детальной методической проработки, чтобы обеспечить соответствие подготовки реальным задачам, выполняемым в особых условиях [8].

Несмотря на наличие нормативной базы, в реальной практике организации физической подготовки существует ряд системных проблем. Специалисты отмечают, что к числу основных препятствий относятся:

1. Низкая мотивация сотрудников к регулярным тренировкам.
2. Ограниченный доступ к современному спортивному оборудованию.
3. Проблемы организационного характера, включая недостаток времени и финансирования.

Ограниченность ресурсов и организационные трудности создают условия, при которых у сотрудников снижается мотивация к занятиям. Как следствие, возникает недостаток боевой подготовки в экстремальных ситуациях и снижается общий уровень профессиональных физических способностей. Этот ряд проблем приводит к росту числа профессиональных ошибок, травматизма и даже гибели личного состава, что подтверждается статистикой. Таким образом, улучшение материально-технической базы, наряду с разработкой эффективных мотивационных программ, являются неотъемлемыми условиями для повышения уровня физической готовности сотрудников ОВД.

Психологическая подготовка сотрудников ОВД является неотъемлемой частью их профессионального обучения. Психологическая устойчивость – это способность личности противостоять стрессовым ситуациям и быстро восстанавливать жизненные силы после негативных переживаний. Это качество не является врожденным, оно может и должно развиваться. Эффективность профессиональной деятельности в сложных ситуациях в большей степени зависит от психологической устойчивости, которая наряду с профессиональным мастерством определяет надежность действий специалиста экстремального профиля [4, 5].

Давно доказано, что имеется тесная взаимосвязь между физической и психологической подготовкой. Физические упражнения, особенно те, которые имитируют реальные боевые условия, создают искусственный стресс. Регулярно преодолевая физическое и психологическое напряжение на тренировках, сотрудники вырабатывают механизмы самоконтроля и принятия решений под давлением [6]. Это способствует формированию морально-психологической готовности к выполнению оперативно-служебных задач и снижает вероятность профессиональной деформации. Таким образом, физическая подготовка сотрудников ОВД к действиям в особых условиях является важнейшим инструментом для формирования психологической устойчивости, необходимой для безопасной и эффективной службы в особых условиях.

Опыт полицейских департаментов США показывает, что тренировочный процесс должен включать не только силовые, но и психологические аспекты. Особое внимание уделяется развитию выносливости с использованием тренировочных масок и утяжеленных жилетов, а также силовой подготовке с акцентом на комплексные упражнения. Важной частью зарубежных программ является развитие эмпатии и навыков деэскалации, что позволяет снизить случаи применения силы. Адаптация этих подходов к российским реалиям требует учета специфики законодательства, оперативно-служебной деятельности и культурных особенностей [7].

Разработанная нами дифференцированная методика специальной силовой подготовки сотрудников базируется на следующих основных принципах:

- принцип функциональной направленности: все упражнения должны быть максимально приближены к реальным оперативно-служебным задачам, которые выполняет сотрудник. Это включает имитацию погони, задержания, работы в бронежилете и с оружием. Цель – формирование навыков и умений выполнять профессиональные действия в условиях, приближенных к боевым;
- принцип индивидуализации: методика должна учитывать должность, уровень подготовки (базовый, усиленный, специальный), физическое состояние и даже психотип сотрудника. Это позволяет создавать персонализированные программы, которые будут максимально эффективны для каждого;
- принцип вариативности: процесс физической подготовки должен быть разнообразным и включать различные типы нагрузок: силовые (работа со свободными весами), скоростно-силовые, высокоинтенсивные интервальные тренировки (использование упражнений из кроссфита) и боевые приемы борьбы (спарринги и поединки по правилам самбо, рукопашного боя, бокса). Использование утяжеленных жилетов и тренировочных масок может имитировать работу в экипировке, повышая выносливость и аэробные возможности организма занимающихся.

На основе изложенных принципов и компонентов считаем целесообразным в индивидуализированные программы по физической подготовке сотрудников к действиям в особых условиях включать следующие упражнения и комплексы упражнений:

- понедельник, четверг: упражнения на совершенствование силовой подготовки: приседания со штангой, жим штанги лежа, подтягивания на перекладине, элементы кроссфита («Берпи», скручивания туловища, «Планка» и др.);
- вторник, пятница: темповый кросс, использование высокоинтенсивных упражнений (спринтерский бег на отрезках до 100 м, челночный бег 10×10 м с использованием утяжелителей, жилетов);
- среда: отработка тактики и техники задержания правонарушителей, взаимодействие сотрудников при силовом задержании правонарушителей, поединки по правилам самбо и рукопашного боя, отработка тактики задержания правонарушителей в условиях полигонов, имитирующих коридор, подвал, жилую комнату и др.;

– суббота: активный отдых с использованием спортивных игр: мини-футбол, регби, баскетбол, волейбол, возможно использование упражнений циклических видов спорта (легкая атлетика, плавание).

Вместе с тем в рамках перспективы совершенствования физической подготовки сотрудников к действиям в особых условиях целесообразно использовать инновационные технологии. Одним из перспективных направлений развития является внедрение в тренировочный процесс технологий виртуальной реальности, которые могут стать эффективным инструментом для подготовки сотрудников.

Преимущества использования технологий виртуальной реальности:

– экономия ресурсов. VR-тренировки позволяют значительно сократить расходы на расходные материалы (например, на патроны или картриджи для электрошокеров), а также сэкономить время, так как модули могут быть выполнены всего за 15 минут.

– реалистичность и безопасность. VR-системы позволяют создавать реалистичные, но при этом абсолютно безопасные сценарии для отработки сложных тактических и психологических навыков, таких как деэскалация конфликтов. С их помощью можно тренировать навыки принятия решений в условиях, максимально приближенных к реальным, без риска для жизни и здоровья.

– развитие эмпатии. VR-тренинг может использоваться для отработки навыков общения с уязвимыми группами населения, такими как люди с психическими расстройствами. Размещая офицеров в виртуальных сценариях, VR-обучение помогает устранить бессознательные предубеждения и воспитывает эмпатию.

### Выводы

Проведенное исследование свидетельствует о том, что совершенствование физической подготовки сотрудников ОВД к действиям в особых условиях является актуальной проблемой. Существует значительный разрыв между формальными нормативами и требованиями, предъявляемыми к сотрудникам в особых условиях. Разработанные рекомендации по совершенствованию готовности сотрудников к действиям в особых условиях позволяют развивать физические способности, навыки боевых приемов борьбы и психологическую подготовку сотрудников ОВД. При разработке программ по физической подготовке необходимо применять принципы функциональной направленности, вариативности, индивидуализации. Использование данной методики, наряду с интеграцией инновационных технологий позволит повысить эффективность сотрудников ОВД к действиям в особых условиях. На основании изложенного, целесообразно разрабатывать методические рекомендации по организации физической подготовки к действиям в особых условиях для сотрудников, задачи которых непосредственно связаны с силовым задержанием правонарушителей. Необходимо разрабатывать индивидуальные тренировочные программы для сотрудников, направленные на повышение психологической устойчивости, с использованием упражнений, имитирующих стрессовые ситуации и моделирующие условия, приближенные к реальным.

### Список источников

1. Алдошин А.В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126 – 129.
2. Бокий А.Н. Актуальные вопросы ведомственного регулирования Порядка организации служебно-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Юридические науки. 2025. Т. 11. № 1. С. 160 – 167.
3. Зайцев А.П. Дифференцированная методика в педагогике спорта // Теория и практика физической культуры. 2007. № 8. С. 24 – 28.
4. Кучумов Д.В., Шульга В.В. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел к выполнению задач в особых условиях: актуальные проблемы и пути совершенствования // Правоохранительные органы: теория и практика. 2023. № 2 (45). С. 121 – 123.
5. Болтенкова Ю.В., Семенова М.А., Шилова М.В., Шилов И.Н. Направления по повышению эффективности тактико-специальной и физической подготовки курсантов вузов МВД к действиям в особых условиях // Обзор педагогических исследований. 2024. Т. 6. № 1. С. 252 – 258.
6. Настуев Э.Б., Черкесов Р.М., Кануков А.М. О необходимости формирования силовой выносливости у сотрудников органов внутренних дел // Журнал прикладных исследований. 2021. Т. 2. № 5. С. 190 – 194.
7. Полицейские стандарты США [Электронный ресурс]. URL: <https://www.amu.apus.edu/area-of-study/criminal-justice/resources/police-academy-fitness-test-preparation/> (дата обращения: 25.10.2024).
8. Приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

9. Троян Е.И. Особенности физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2025. № 4. С. 31.
10. Овечкин Д.Г., Струганов С.М., Чера В.Н., Алимжанов А.Е. Физическая подготовка сотрудников ОВД России к деятельности в особых условиях // Успехи гуманитарных наук. 2025. № 4. С. 135 – 140.

### References

1. Aldoshin A.V. Sports in the Professional Physical Training of Internal Affairs Bodies Employees. Science and Practice. 2014. No. 3 (60). P. 126 – 129.
2. Boki A.N. Current Issues of Departmental Regulation of the Procedure for Organizing Service-Applied Physical Training of Internal Affairs Bodies Employees for Actions in Special Conditions. Scientific Notes of the V.I. Vernadsky Crimean Federal University. Legal Sciences. 2025. Vol. 11. No. 1. P. 160 – 167.
3. Zaitsev A.P. Differentiated Methodology in Sports Pedagogy. Theory and Practice of Physical Culture. 2007. No. 8. P. 24 – 28.
4. Kuchumov D.V., Shulga V.V. Physical Fitness of Internal Affairs Officers to Perform Tasks in Special Conditions: Current Issues and Ways to Improve. Law Enforcement Agencies: Theory and Practice. 2023. No. 2 (45). P. 121 – 123.
5. Boltenkova Yu.V., Semenova M.A., Shilova M.V., Shilov I.N. Directions for Improving the Efficiency of Tactical-Special and Physical Fitness of Cadets of Universities of the Ministry of Internal Affairs for Actions in Special Conditions. Review of Pedagogical Research. 2024. Vol. 6. No. 1. P. 252 – 258.
6. Nastuev E.B., Cherkesov R.M., Kanukoev A.M. On the Need to Develop Strength Endurance in Internal Affairs Officers. Journal of Applied Research. 2021. Vol. 2. No. 5. P. 190 – 194.
7. US Police Standards [Electronic resource]. URL: <https://www.amu.apus.edu/area-of-study/criminal-justice/resources/police-academy-fitness-test-preparation/> (accessed: 25.10.2024).
8. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated 02.02.2024 No. 44 "On Approval of the Procedure for Organizing the Training of Personnel to Fill Positions in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation."
9. Troyan E.I. Features of Physical Fitness of Employees of Internal Affairs Bodies for Actions in Special Conditions. Physical Culture: Education, Training, and Training. 2025. No. 4. 31 p.
10. Ovechkin D.G., Struganov S.M., Chera V.N., Alimzhanov A.E. Physical training of employees of the Russian Ministry of Internal Affairs for activities in special conditions. Successes in the Humanities. 2025. No. 4. P. 135 – 140.

### Информация об авторах

Романов Е.И., старший преподаватель кафедры огневой подготовки Волгоградской академия Министерства внутренних дел Российской Федерации

Филимонов Р.Н., начальник кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации

Панов Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института Министерства внутренних дел Российской Федерации

Пшатов В.В., преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Ростовского юридического института Министерства внутренних дел Российской Федерации

Романов Е.И., старший преподаватель кафедры огневой подготовки Волгоградской академии Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Волгоград, ул. Историческая, 130, [kfizpodgotovki@mail.ru](mailto:kfizpodgotovki@mail.ru)

© Романов Е.И., Филимонов Р.Н., Панов Е.В., Пшатов В.В., Романов Е.И., 2025