

Научная статья

УДК 378+796:351.74

EDN: <https://elibrary.ru/cwkvxm>

НИОН: 2018-0077-2/26-760

MOSURED: 77/27-024-2026-02-959

Область науки: 5. Социальные и гуманитарные науки

Группа научных специальностей: 5.8. Педагогика

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

Общефизическое состояние сотрудников органов внутренних дел при выполнении служебно-боевых задач

Виктория Валерьевна Мальченкова¹, Владимир Николаевич Косякин²

¹ Барнаульский юридический институт МВД России, Барнаул, Россия, malchenkov@mail.ru

² Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Москва, Россия, vladimir-kosyakin@mail.ru

Аннотация. Проведено всестороннее изучение общефизического состояния сотрудников органов внутренних дел в контексте выполнения ими служебно-боевых задач. Актуальность исследования продиктована особыми требованиями к физической готовности личного состава: служба предполагает регулярное столкновение с экстремальными ситуациями, необходимость мгновенной реакции, физическое противодействие правонарушителям и длительные периоды повышенной психоэмоциональной нагрузки. Практическая значимость исследования заключается в возможности применения его результатов для повышения эффективности физической подготовки сотрудников, снижения рисков травматизма и профессиональных заболеваний, увеличения служебной надежности личного состава и продления профессионального долголетия. Предложенные меры могут быть внедрены в систему аттестации и повышения квалификации, программы начальной профессиональной подготовки, а также в деятельность медицинских служб органов внутренних дел.

Ключевые слова: сотрудники органов внутренних дел, служебно-боевые задачи, общефизическое состояние, физическая подготовленность, правоохранительная деятельность

Для цитирования: Мальченкова В. В., Косякин В. Н. Общефизическое состояние сотрудников органов внутренних дел при выполнении служебно-боевых задач // Психология и педагогика служебной деятельности. 2026. № 2. С. 146–150. EDN: CWKXVM.

Original article

General physical condition of employees of internal affairs bodies when performing combat missions

Victoria V. Malchenkova¹, Vladimir N. Kosyakin²

¹ Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Barnaul, Russia, malchenkov@mail.ru

² Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot', Moscow, Russia, vladimir-kosyakin@mail.ru

Abstract. The scientific article contains a comprehensive study of the general physical condition of employees of internal affairs agencies in the context of their performance of combat missions. The relevance of the study is dictated by the special requirements for the physical fitness of personnel: the service involves regular encounters with extreme situations, the need for immediate response, physical resistance to offenders, and long periods of increased psycho-emotional stress. The practical significance of the study lies in the possibility of using its results to improve the effectiveness of physical training of employees, reduce the risks of injuries and occupational diseases, increase the service reliability of personnel and extend professional longevity. The proposed measures can be implemented in the certification and advanced training system, initial vocational training programs, as well as in the activities of medical services of internal affairs agencies.

Keywords: employees of internal affairs agencies, combat missions, general physical condition, physical fitness, law enforcement activities

For citation: Malchenkov E. V., Kosyakin V. N. General physical condition of employees of internal affairs bodies when performing combat missions. Psychology and pedagogy of service activity. 2026;(2):146–150. (In Russ.). EDN: CWKXVM.

Современная правоохранительная деятельность характеризуется высокой интенсивностью, динамичностью и значительными психофизиологическими нагрузками. Сотрудники полиции регулярно сталкиваются с экстремальными ситуациями, требующими мгновенной реакции, физической выносливости и способности эффективно применять служебные навыки в условиях реального риска для жизни и здоровья. В таких обстоятельствах **общефизическое состояние** личного состава становится одним из ключевых факторов успешности выполнения оперативно-служебных и боевых задач.

Актуальность исследования обусловлена следующими обстоятельствами:

1. Повышенные требования к физической готовности сотрудников полиции в условиях роста криминальной напряженности и усложнения характера противоправных действий.

2. Необходимость научного обоснования оптимальных параметров физической подготовленности для различных категорий сотрудников (оперативные работники, спецподразделения, патрульно-постовая служба и др.).

3. Недостаточная разработанность комплексных методик оценки общефизического состояния сотрудников в динамике служебной деятельности.

4. Потребность в совершенствовании системы физической подготовки с учетом специфики служебно-боевых задач и возрастных особенностей личного состава.

Вопросы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов рассматривались в трудах В. А. Торопова, С. Д. Шамрая, А. Н. Кутасина и других исследователей. Изучались аспекты профессионально-прикладной физической подготовки, методики развития силовых и скоростно-силовых качеств, вопросы психологической устойчивости. Однако комплексные исследования, охватывающие взаимосвязь общефизического состояния и эффективности выполнения боевых задач в современных условиях, остаются недостаточно представленными в научной литературе.

Общефизическое состояние сотрудника правоохранительных органов представляет собой комплексную характеристику, отражающую уровень развития, функционирования основных систем организма, обеспечивающих готовность к выполнению профессиональных обязанностей в экстремальных условиях служебной деятельности.

В структуру общефизического состояния входят следующие ключевые компоненты:

- физическая подготовленность: уровень развития силовых, скоростных, координационных качеств, гибкости и выносливости;

- функциональное состояние: работоспособность сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, скорость восстановления после нагрузок;

- морфофункциональные показатели: антропометрические данные, состав тела, показатели обмена веществ;

- психофизиологическая устойчивость: способность сохранять эффективность деятельности в условиях стресса, дефицита времени, информационной перегрузки.

Для сотрудников полиции особое значение имеет интегративный характер общефизического состояния: отдельные показатели (сила, выносливость) не обеспечивают результативность без их согласованного проявления в реальных служебных ситуациях.

Рассматривая специфику физических нагрузок при выполнении служебно-боевых задач, необходимо учитывать, что профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел характеризуется рядом особенностей, определяющих требования к физическому состоянию:

- непредсказуемость нагрузок – необходимость мгновенного перехода от состояния покоя к интенсивным действиям;

- комплексный характер деятельности – сочетание физических усилий с интеллектуальными операциями (оценка ситуации, принятие решений);

- длительные периоды напряжения – дежурства, патрулирование;

- работа в экстремальных условиях – ограниченное пространство, неблагоприятная погода, ночное время, городская среда;

- необходимость применения специальных навыков – боевые приемы борьбы, преодоление препятствий, обращение с экипировкой и др.

Типичные физические нагрузки в служебно-боевой деятельности:

- преследование правонарушителей (бег, прыжки, лазание);

- силовое задержание (боевые приемы борьбы, применение спецсредств);

- перемещение в защитной экипировке (бронежилет, шлем, снаряжение);

- действия в ограниченном пространстве (помещение, транспорт);

- длительные пешие перемещения с грузом.

Оценка общефизического состояния сотрудников полиции представляет собой многокомпонентный процесс, направленный на объективное определение уровня их функциональной готовности к выполнению служебно-боевых задач, в том числе в экстремальных условиях.

Оценка экстремальности в качестве характеристики среды может опираться как на внешние факторы («объективная экстремальность»), так и на внутренние («субъективная экстремальность») или же на их совокупность [4].

Ключевая цель такой оценки – выявить текущий уровень развития физических качеств, функциональное состояние основных систем организма и способность к восстановлению после нагрузок, чтобы обеспечить высокую работоспособность и минимизировать риски для здоровья.

В основе оценки лежат как количественные, так и качественные показатели, которые в совокупности дают целостную картину физического статуса сотрудника органов внутренних дел. Важнейшим блоком критериев выступают физические качества. В целях обеспечения дифференцированного подхода к организации подготовки сотрудников в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных задач устанавливаются три уровня профессиональной служебной и физической подготовки, которые предусматривают минимальные требования к объему изучаемого учебного материала и в рамках которых осуществляется обязательная подготовка и проверка сотрудников: сила (оценивается по результатам подтягиваний, жима гири, силовые комплексные упражнения для мужчин и женщин, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях и др.), быстрота (измеряется временем преодоления коротких дистанций, скоростью реакции), выносливость (определяется по результатам кроссов на 1–3 км, теста Купера, времени удержания статических усилий), гибкость (проверяется с помощью тестов на наклон вперед, амплитуду движений в суставах) и координация (оценивается через выполнение сложно-координированных упражнений и боевых приемов борьбы) [2].

Не менее значимы функциональные показатели работы основных систем организма. Сердечнососудистая система анализируется по частоте сердечных сокращений в покое и при нагрузке, артериальному давлению, вариабельности сердечного ритма, времени восстановления после упражнений. Дыхательная система оценивается через жизненную емкость легких, объем форсированного выдоха, устойчивость к гипоксии (тест с задержкой дыхания). Опорно-двигательный аппарат исследуется по подвижности суставов, мышечному тону, наличию болевых синдромов и ограничений в движениях.

Биохимические маркеры дополняют картину объективными данными о текущем состоянии метаболизма и стрессовой реакции. К ним относятся уровень кортизола (показатель хронического стресса), креатинкиназы (маркер мышечного повреждения), гемоглобина и ферритина (отражают кислородтранспортную функцию), глюкозы и инсулина (характеризуют углеводный обмен). Регулярный контроль этих показателей позволяет выявлять скрытые перегрузки и своевременно корректировать режим тренировок и восстановления.

Особую роль играют психофизиологические критерии, поскольку успешное выполнение служебно-боевых

задач требует не только физической силы, но и скорости принятия решений, концентрации внимания, устойчивости к внезапным раздражителям, профессиональная адаптация к служебной деятельности.

Процесс адаптации сотрудников органов внутренних дел сопряжен с повышенным напряжением физических и духовных сил, связанных порой, с преодолением ситуаций опасных для жизни и здоровья.

В связи с этим необходимо рассмотреть и раскрыть особенности профессиональной адаптации: социальная адаптация (вхождение молодого специалиста в систему межличностных отношений в служебном коллективе и его ролевую структуру); профессиональная адаптация (приспособление к характеру, режиму и условиям службы, освоение всех компонентов деятельности: ее задач, предмета, способа, средств); психологическая адаптация (перестройка мотивационной сферы, регуляция эмоционального напряжения, тренировка воли, реализация задатков и способностей) [3].

Анализ поведения личного состава при выполнении служебно-боевых задач в экстремальных условиях показывает, что не все сотрудники полиции профессионально готовы выполнять поставленные задачи, они теряются и допускают серьезные нарушения, нередко приводящие не только к ранениям, но и к гибели, как самих сотрудников полиции, так и граждан.

Для определения оценки их общефизического состояния, применяются тесты на реакцию (например, реакция на движущийся объект), таблицы Шульте (изучение объема и переключения внимания), теппинг-тест (диагностика нервно-мышечной координации), а также опросники для выявления уровня тревожности и признаков профессионального выгорания.

Субъективные критерии также включаются в комплексную оценку. Анкетирование и самооценка сотрудника полиции по шкалам усталости, сна, аппетита, настроения и болевых ощущений помогают выявить ранние признаки переутомления и психоэмоционального напряжения. Сочетание субъективных данных с объективными измерениями повышает достоверность выводов и позволяет индивидуализировать рекомендации.

Динамические показатели отражают способность организма адаптироваться к нагрузкам и восстанавливаться. К ним относятся: скорость восстановления дыхания после теста, изменение работоспособности в течение недели или месяца, реакция на интервальные и длительные нагрузки. Мониторинг этих параметров в динамике дает возможность прогнозировать риски перетренированности и корректировать тренировочный план.

В отечественной и зарубежной практике сложились следующие концептуальные подходы к физической подготовке сотрудников:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – ориентация на развитие качеств и навыков, непосредственно востребованных в служебной деятельности.

2. Функциональный тренинг – развитие комплексной работоспособности через упражнения, имитирующие реальные двигательные паттерны (перенос груза, преодоление барьеров, работа в паре).

3. Интервальная подготовка – сочетание силовых, скоростных и аэробных нагрузок в рамках одного занятия для имитации условий служебно-боевой деятельности.

4. Дифференцированный подход – учет специфики служебной деятельности (патрульно-постовая служба, спецподразделения, следственные подразделения) при планировании нагрузок.

Современные программы включают:

- круговую тренировку с элементами кроссфита;
- единоборства и боевые приемы борьбы;
- тактическую мобильность (перемещения в экипировке);
- психологическую подготовку в условиях физических нагрузок.

Так, подводя итог, можно сказать, что общефизическое состояние сотрудника полиции – это многокомпонентная характеристика, включающая физическую подготовленность, функциональное состояние, морфологические показатели и психофизиологическую устойчивость.

Специфика служебно-боевых задач предъявляет особые требования к готовности организма: мгновенной мобилизации, длительной работоспособности, координации в экстремальных условиях. Оценка общефизического состояния должна носить комплексный характер с использованием тестовых, функциональных и антропометрических критериев. А эффективная система физической подготовки должна сочетать профессионально прикладную направленность, функциональность и дифференцированный подход.

Критерии оценки общефизического состояния сотрудников полиции образуют единую систему, объединяющую физические, функциональные, биохимические, психофизиологические, антропометрические и субъективные показатели. Их комплексный анализ позволяет не только определить текущий уровень готовности к выполнению служебно-боевых задач, но и разработать персонализированные программы оптимизации физического состояния, направленные на повышение работоспособности, профилактику травм и сохранение здоровья в долгосрочной перспективе[8].

Таким образом, поддержание общефизического состояния сотрудников органов внутренних дел – это многокомпонентная задача, требующая межведомственного взаимодействия, регулярного мониторинга

и внедрения научно обоснованных методик. Реализация предложенных мер позволит обеспечить высокую боеготовность личного состава и сохранить здоровье сотрудников на протяжении всего периода службы, что в конечном итоге способствует повышению эффективности правоохранительной деятельности в целом.

Список источников

1. Глубокая М. В., Глубокий В. А. Возможности использования норм ГТО для оценки физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел // В сб. : Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики. Материалы XX международной научно-практической конференции: в 2 частях. Сибирский юридический институт МВД России. 2017. С. 136–138.

2. Григоревич И. В., Капитонова Е. П., Шалимо И. А., Шишкина З. А. Физическое воспитание в вузе как важнейший компонент воспитания личности студента // В сб. : Общественные и гуманитарные науки: материалы 84-й науч.-техн. конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием) ; отв. за издание И. В. Войтов. 2020. С. 453–454.

3. Кузнецов М. Б. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России как одно из средств адаптации обучающихся к профессиональной деятельности. Автономия личности. 2025. № 2 (35). С. 60–66.

4. Мальченков Е. В., Мальченкова В. В. Требования к подбору упражнений для проверки и способу оценки физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2024. № 1 (46). С. 135–139.

5. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/> (дата обращения: 04.12.2025).

6. Об утверждении Методических рекомендаций «Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 января 2023 г. № 1 // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406038481/> (дата обращения: 04.12.2025).

7. Торопов В. А., Апальков А. В., Горбатенко А. В. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников // Вестник Белгородского юридического института. 2013. № 2 (22).

8. Сысоев А. А., Хромов В. А. Стратегические направления развития физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Актуальные вопросы

развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы : Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Москва, 3 октября 2024 года. Москва : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2024. С. 114–116. EDN ROQNFN.

References

1. Glubokaya M. V., Glubokiy V. A. Possibilities of Using GTO Standards to Assess Physical Fitness of Internal Affairs Bodies Employees // In the collection: Actual Problems of Combating Crime: Theoretical and Practical Issues. Proceedings of the XX International Scientific and Practical Conference: in 2 parts. Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2017. P. 136–138.
2. Grigorevich I. V., Kapitonova E. P., Shalimo I. A., Shishkina Z. A. Physical Education in a University as the Most Important Component of Student Personality Development // In the collection: Social and Humanitarian Sciences: Proceedings of the 84th Scientific and Technical Conference of Faculty, Research Fellows, and Postgraduate Students (with International Participation). Responsible for the publication I. V. Voitov. 2020. P. 453–454.
3. Kuznetsov M. B. Physical Fitness in Educational Organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia as a Means of Adapting Students to Professional Activity. Personal Autonomy. 2025. No. 2 (35). P. 60–66.
4. Malchenkov E. V., Malchenkova V. V. Requirements for the Selection of Exercises for Testing and the Method of Assessing the Physical Fitness of Cadets and Students

of Educational Organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Bulletin of the Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2024. No. 1 (46). P. 135–139.

5. On Approval of the Procedure for Organizing the Training of Personnel to Fill Positions in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation : Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated February 2, 2024, No. 44. // RPE «Garant-Service». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/> (date accessed: 04.12.2025).
6. On approval of the Methodological Recommendations "Restoration of health and performance of citizens by methods of adaptive physical culture and sports" : order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated January 9, 2023, No. 1 // RPE «Garant-Service». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406038481/> (date accessed: 04.12.2025).
7. Toropov V. A., Apalkov A. V., Gorbatenko A. V. The influence of physical training on the physical condition of employees // Bulletin of the Belgorod Law Institute. 2013. No. 2 (22).
8. Sysoev A. A., Khromov V. A. Strategic directions for the development of physical training of employees of internal affairs bodies // Current issues in the development of hand-to-hand combat: problems, solutions, prospects: Collection of scientific papers of the International scientific and practical conference, Moscow, October 3, 2024. Moscow : Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.Ya. Kikot', 2024. P. 114–116. EDN ROQNFN.

Информация об авторах

Е. В. Мальченков – доцент кафедры физической подготовки Барнаульского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент;

В. Н. Косякин – старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя.

Information about the authors

E. V. Malchenkov – Associate Professor of the Department of Physical Training of the Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;

V. N. Kosyakin – Senior Lecturer at the Department of Physical Training of the Educational and Scientific Complex of Special Training, Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot'.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 03.02.2026; одобрена после рецензирования 17.02.2026; принята к публикации 05.03.2026.

The article was submitted 03.02.2026; approved after reviewing 17.02.2026; accepted for publication 05.03.2026.