

УДК 796

О МЕТОДАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СОТРУДНИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

А.К. Карданов

Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России, г. Нальчик, Россия

Для связи с автором: shmv1978@yandex.ru

Аннотация:

Физическая подготовка в правоохранительных органах Российской Федерации направлена в том числе на развитие силовой выносливости сотрудников спецподразделений. Совершенствование силовой выносливости позволяет успешно преодолевать противодействие правонарушителей и проводить их задержание. Кроме существующего многообразия систем физической подготовки, имеет место большое количество форм «силовой тренировки», в числе которых можно отметить прикладную гимнастику и атлетическую подготовку, лёгкую атлетику и ускоренное передвижение, ходьбу на лыжах и плавание, преодоление препятствий и боевые приёмы борьбы. Силовая выносливость выступает основным физическим качеством, направленным на осуществление оперативно-служебной деятельности в экстремальных ситуациях. Она требует постоянного развития и совершенствования. Занятия, направленные на развитие силовой выносливости, выстраиваются в виде планового учебно-тренировочного процесса, направленного на формирование у сотрудников готовности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, а также, что более важно, к умелому применению физической силы. Высокий уровень силовой выносливости оказывает существенное влияние на такие показатели, как преследование и задержание преступников, слаженность работы групп служебно-боевого порядка, максимальное использование боевых возможностей оружия и техники, эффективность ведения огня из боевого оружия, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов служебно-боевой деятельности, снижение потерь при проведении специальных операций и иных поражающих факторов.

Ключевые слова: физическая подготовка, силовая выносливость, силовая тренировка, сотрудники спецподразделений, скоростно-силовые качества.

ABOUT METHODS OF ENHANCING POWER ENDURANCE OF LAW ENFORCEMENT SPECIAL UNIT MEMBERS

А.К. Kardanov

North Caucasian Advanced Training Institute (branch), Krasnodar university of Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Nalchik, Russia

Abstract:

Physical training in law enforcement agencies of the Russian Federation is aimed at enhancing power endurance of special unit members. Enhancing power endurance make it possible to resist and detain offenders. Apart from existing variety of physical training systems there are also big number of «power training» types including applied gymnastics and athletic training, track and field and acceleration, skiing and swimming, overcoming obstacles and combat techniques. The power endurance acts as the main physical ability aimed at implementation of operational and service activity in extreme situations. It requires ongoing development and improvement. Training classes which are aimed at the power endurance development, are built in the form of the planned educational and training process focused on officers commitment to successfully carry out service and military missions and what is more important, to use physical force wisely. High level of power endurance has significant effect on such indicators as pursuit and detention of criminals, coordination of military groups, the maximum use of fighting opportunities of weapon and equipment, firing efficiency, resistance to influence of adverse factors of service and military activity, decrease in losses when carrying out special operations and other striking factors.

Keywords: physical training, power endurance, power training, special unit members, high-speed and power qualities.

В настоящее время предъявляются повышенные требования к профессиональным качествам сотрудников спецподразделений правоохранительных органов Российской Федерации. Известно, что чем выше уровень профессионализма, тем в большей степени обеспечивается законность и правопорядок и тем больше шансы на сохранение жизни и здоровья самих сотрудников и гражданского населения. Так, особую значимость здесь приобретает уровень развития силовых способностей сотрудников, необходимых для успешного преодоления сопротивления и задержания правонарушителей.

Несмотря на существующее многообразие систем физической подготовки, отметим и существование большого количества форм «силовой тренировки», в числе которых прикладная гимнастика и атлетическая подготовка, лёгкая атлетика и ускоренное передвижение, ходьба на лыжах и плавание, преодоление препятствий и боевые приёмы борьбы [1].

Оценка деятельности правоохранительных органов показывает, что исход любой операции по пресечению противоправных деяний зависит от уровня сформированности основных физических качеств и комплексности специальных двигательных навыков, а также от степени физической выносливости и умения за короткое время самовосстанавливаться. Силовая выносливость – главнейшая физическая способность, направленная на осуществление оперативно-служебной деятельности в экстремальных ситуациях. Она выступает одним из основных качеств, которое должно постоянно развиваться и совершенствоваться. Занятия, направленные на развитие силовой выносливости, выстраиваются в виде планового учебно-тренировочного процесса, направленного на формирование у сотрудников готовности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, а также, что более важно, к умелому применению физической силы.

Согласно Приказу МВД России от 01 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федера-

ции», задачами физической подготовки сотрудников являются [1]:

- развитие и поддержание на должном уровне профессионально важных физических качеств;
- формирование двигательных навыков и умений результативного и законного применения физической силы;
- сохранение и укрепление функциональных возможностей организма, поддержание высокого уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебно-боевой деятельности.

Основным средством развития силовой выносливости являются упражнения по общей физической подготовке.

Высокий уровень силовой выносливости оказывает существенное влияние на такие показатели, как задержание преступников, слаженность работы групп служебно-боевого порядка, максимальное использование боевых возможностей оружия и техники, эффективность ведения огня из боевого оружия, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов служебно-боевой деятельности, снижение потерь при проведении спецопераций и иных поражающих факторов.

Физическая подготовка в «мирных условиях», помимо решения своих прямых задач по физическому совершенствованию сотрудников, может эффективно содействовать повышению качества и сокращению сроков подготовки специалистов, снижению заболеваемости и служебных потерь, увеличению профессионального долголетия специалистов силовых структур, повышению дисциплинированности, организованности, уменьшению числа аварий, катастроф и предпосылок к ним, воспитанию морально-волевых и психологических качеств сотрудников.

Сила как физическое качество выражается через совокупность способностей, обеспечивающих меру физического воздействия занимающегося на внешние объекты. В практике физической подготовки выделяют силовые и скоростно-силовые способности.

Силовые способности проявляются преимущественно в условиях изометрического на-

пряжения мышц. Различают два метода развития силовой выносливости [7]:

1 метод. Использование упражнений с максимальными условиями, которые предполагают выполнение двигательных действий с предельными или околопредельными (90-95% от максимальной величины) отягощениями. Это обеспечивает максимальную мобилизацию нервно-мышечного аппарата и наибольший прирост силовых способностей.

2 метод. Использование упражнений с не-предельными отягощениями, которые характеризуются выполнением двигательных действий с максимальным числом повторений при относительно небольших отягощениях (до 50-60% от предельных). Это позволяет выполнять большой объем работы и обеспечивает ускоренный рост мышечной массы. При этом режиме работы тренировочный эффект достигается в течение длительного времени.

Что касается скоростно-силовых качеств, то они проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают также быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространённым их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок) [7]. Наиболее часто встречающимися методами развития скоростно-силовых качеств являются методы повторения упражнения и круговой тренировки [8]. Именно такой режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей организма, но при этом ограничивается локально направленное воздействие на определённые мышечные группы [4].

Таким образом, мы переходим к силовой выносливости, которая выражается через совокупность физических способностей поддержания длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной (околопредельной), большой и умеренной нагрузок [3].

Силовая выносливость формируется посредством решения двигательных задач, требующих мобилизации психических и биологических процессов в фазе компенсаторного утомления. Её базовой характеристикой вы-

ступает прогрессивно углубляющееся утомление, а также поддержание заданной интенсивности работы за счёт дополнительных волевых усилий и частичного изменения структуры двигательного действия [6].

При планировании и организации учебно-тренировочного процесса по развитию силовой выносливости в качестве оптимального срока следует ориентироваться на полугодовой цикл (макроцикл), т.к. именно этот подход даёт возможность сформировать на заданном уровне необходимые физические качества в профессиональной деятельности сотрудников спецподразделений правоохранительных органов [2].

Макроцикл непосредственно формируется из мезоциклов (которых всего три). Мезоцикл представляет собой концентрированную учебно-тренировочную нагрузку. При этом каждый мезоцикл направлен на создание аспектов, определяющих служебно-прикладную физическую подготовленность сотрудников спецподразделений правоохранительных органов.

На этапе мезоцикла «Скоростная и скоростно-силовая подготовка» развивается быстрота, взрывная и абсолютная сила.

На этапе мезоцикла «Двигательная выносливость» развивается общая и специальная выносливость, обеспечивающая готовность к длительному поиску, преследованию на местности, готовность к непосредственному силовому единоборству и рукопашной схватке с правонарушителями.

На этапе мезоцикла «Служебно-прикладная физическая подготовка» развивается специальная работоспособность тренирующихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех профессионально значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом по схеме: «поиск – преследование – задержание преступника».

Развитию силовых способностей способствует силовая тренировка, принципами которой выступают [5]:

1. Принцип прогрессивной нагрузки, соблюдение которого требует постоянного увеличения тренировочной нагрузки путём

повышения количества подходов либо интенсивности (но не обоих показателей одновременно).

2. Принцип выбора и техники выполнения упражнения, соблюдение которого требует четкого понимания биомеханики функционирования опорно-двигательного аппарата.

3. Принцип изоляции, соблюдение которого требует того, чтобы максимально развить мышцу при выполнении упражнения, изолировать её от других мышц.

4. Принцип качества усилия, соблюдение которого можно обеспечить при выполнении упражнений в трёх вариантах:

- упражнение выполняется с интенсивностью 90-100% МПС (максимальная произвольная сила), количество повторов – 1-3;

- упражнение выполняется с интенсивностью 70-90% МПС, количество повторений – 6-12, длительность 30-70 секунд;

- упражнение выполняется с интенсивностью 30-70% МПС, количество повторений – 15-25 в одном подходе, длительность 50-90 секунд.

5. Принцип негативных движений, при соблюдении которого мышцы должны быть активны как при сокращении, так и при удлинении.

6. Принцип объединяющих серий, при соблюдении которого для дополнительного

возбуждения тренируемых мышц применяются двойные, тройные, многократные серии практически без отдыха.

7. Принцип приоритета. В каждой тренировке в первую очередь тренируются те мышцы, гипертрофия которых является целью.

Анализ существующих принципов построения силовой тренировки показывает, что их можно подразделить на три группы [6]:

1. Принципы планирования всего тренировочного процесса.

2. Принципы построения отдельных тренировочных занятий.

3. Принципы выполнения упражнений.

Таким образом, мы видим, что все приведённые принципы силовой тренировки могут быть востребованы при организации сотрудниками спецподразделений самостоятельных занятий.

В заключение отметим, что важнейшими задачами совершенствования силовой подготовки сотрудников спецподразделений правоохранительных органов являются формирование профессионально важных физических качеств и обеспечение высокого уровня их профессиональной физической подготовленности для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
2. Афов, А. Х. Упражнения на развитие специальной выносливости в практике физического воспитания сотрудников полиции / А. Х. Ахов // Наука сегодня: теория, практика, инновации : сборник XI Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 82-85.
3. Броев, А. Х., Актуальные вопросы физической подготовки сотрудников полиции / А. Х. Броев // Научные исследования в сфере гуманитарных и естественных наук: междисциплинарный подход и генезис знаний : Материалы Международной научно-практической конференции НИЦ "Поволжская научная корпорация". – 2016. – С. 16-18.
4. Карданов, А. К. Вопросы оптимизации организации физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России / А. К. Карданов // Современный учёный. – 2017. – № 3. – С. 149-152.
5. Карданов, А. К. Некоторые аспекты совершенствования физической подготовки слушателей по програм-

мам профессиональной подготовки МВД России / А. К. Карданов, В. А. Хажироков // Современное общество и власть. – 2017. – № 3 (13). – С. 90-94.3.

6. Ошев, А. А. Методологические основы самосовершенствования физических качеств и навыков у сотрудников силовых ведомств / А. А. Ошев, А. П. Бобровик // Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции / Под общ. ред. С. Н. Кашина, А. В. Шульженко. – 2015. – С. 20-24.
7. Торопов, В. А. Физическая подготовка – эффективное средство повышения профессионального мастерства сотрудников полиции / В. А. Торопов, К. Ю. Шевцова, К. А. Васькова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. – 2016. – С. 300-305.
8. Черкесов, Р. М. Специальная силовая подготовленность – основа повышения мастерства сотрудников ОВД / Р. М. Черкесов // Современное общество и власть. – 2017. – № 2 (12). – С. 49-52.

LIST OF REFERENCES

1. Order of Ministry of Internal Affairs of Russia dated 1 July 2017 № 450 «About adoption of Regulations on organization of physical training in Internal Affairs bodies of the Russian Federation».
2. Afov, A. H. Exercises aimed at development of special endurance in the practice of physical education of police officers / A. H. Afov // Science today: theory, practice, innovations : conference book of XI International conference on science and practice, 2016. – P. 82-85.
3. Broev, A. H. Current issues in the sphere of humanitarian and natural sciences: interdisciplinary approach and knowledge genesis : Materials of International conference on science and practice, NIC «Volga Region Research Corporation», 2016. – P. 16-18.
4. Kardanov, A. K. Optimization issues of physical training organization within professional training programs of Ministry of Internal Affairs of Russia / A. K. Kardanov // Modern scientist. – 2017. – № 3. – P. 149-152.
5. Kardanov A.K. Some aspects of physical training development within professional training programs of Ministry of Internal Affairs of Russia / A.K. Kardanov, V.A. Khazhirokov // Modern community and authority. – 2017. - № 3 (13). - P. 90-94.3.
6. Oshev, A.A. Methodological foundations of improving physical qualities and skills of law enforcement agents / A.A. Oshev, A.P. Bobrovik // Physical culture in professional education of higher school students : compilation of materials of II All-Russian conference on science and practice / Edited by S.N. Kashin, A.V. Shulzhenko. - 2015. - P. 20-24.
7. Toropov, V.A. Physical training – effective way of professional skills development of police officers / V.A. Toropov, K.Y. Shevcova, K.A. Vaskova // Development of professional and physical training of students in educational institutions and law enforcement agents : Materials of XVIII International conference on science and practice: in 2 volumes. - 2016. - P. 300-305.
8. Cherkesov, R.M. Special force training – basis for upgrading skills of internal affairs officers / R.M. Cherkesov // Modern community and authority. - 2017. - № 2 (12). - P. 49-52.