

Кодзоков Азнаур Хасанович

преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения
квалификации (филиала)
Краснодарского университета МВД России

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД РОССИИ

Аннотация:

В статье детально охарактеризован процесс физической подготовки слушателей вузов МВД. Доказано, что особую актуальность сегодня приобретает исследование модельных характеристик функционального состояния сотрудников в экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности. Позиция автора заключается в том, что необходимо совершенствовать функциональное состояние занимающихся в плане их физической подготовки. В качестве средства совершенствования физической выносливости определено преодоление полосы препятствий с элементами силового единоборства с партнерами.

Ключевые слова:

сотрудники ОВД, физическая подготовка, физическая выносливость, полоса препятствий, силовое пресечение правонарушений, инновации, совершенствование, оперативная служба.

Kodzokov Aznaur Khasanovich

Lecturer, Physical Education Department,
North Caucasus Institute for Advanced Training,
branch of Krasnodar University of the Ministry of
Internal Affairs of Russia

FEATURES OF STUDENTS' PHYSICAL TRAINING IN UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Summary:

The article describes in detail the process of students' physical training in higher schools under the Ministry of Internal Affairs. It is proved that the study of model characteristics of the officers' fitness shape in extreme conditions of operational activity is becoming ever more relevant today. The author's position is that it is necessary to improve the fitness shape of students. As a means of physical endurance improvement the author suggests obstacle battle run exercises.

Keywords:

police officers, physical fitness, physical endurance, obstacle race, forceful suppression of offenses, innovation, improvement, field service.

Требования к физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел во многом определяются одним из элементов их оперативно-служебной деятельности – применением мер принуждения для обеспечения правопорядка. С такими ситуациями сотрудники сталкиваются не только при выполнении оперативно-розыскной работы, но и при участии в мероприятиях по охране общественного порядка, несении патрульно-постовой службы. Что касается слушателей вузов МВД России, то в период учебы они неоднократно привлекаются к выполнению такого рода деятельности (до 18 % времени обучения) и также нуждаются в соответствующей физической подготовке к несению патрульно-постовой службы и успешному пресечению различных противоправных проявлений.

Таким образом, содержание физической подготовки будущих сотрудников ОВД должно быть ориентировано на ситуации силового пресечения правонарушений и задержания сопротивляющихся правонарушителей. Естественно, что для этого необходимо знать профессионально важные физические качества и модельные характеристики, объективно отражающие требования подобных ситуаций к физическому развитию, функциональному состоянию и арсеналу двигательных умений сотрудника. В указанном перечне требований наибольший интерес для научного обоснования представляют модельные характеристики функционального состояния сотрудников в экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности, поскольку особенности физического развития и арсенал необходимых двигательных умений в настоящее время достаточно разработаны и апробированы. Так, приказом МВД России № 1025дсп от 13.11.2012 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» подробно определен перечень приемов самозащиты и задержания и уже имеется научно обоснованная структура физической подготовленности сотрудника ОВД, включающая в себя общую выносливость, взрывную, абсолютную и относительную силу, быстроту, специальную работоспособность. Указанная структура формализована в виде статистической модели из упражнений, отражающих минимальный уровень развития профессионально важных физических качеств, и приведена в виде нормативных требований в программе по физической подготовке для образовательных учреждений МВД России [1].

Акцент на совершенствование функционального состояния занимающихся в плане их физической подготовки обусловлен также следующими моментами.

Во-первых, факторный анализ физической подготовленности сотрудников ОВД выявил большой факторный вес показателей, характеризующих одновременное проявление значимых физических качеств, что требует высокого функционального развития организма занимающихся.

Во-вторых, результаты проверки подразделений специального назначения показали, что развитие отдельных физических качеств обследованных сотрудников и военнослужащих характеризовалось достаточно высоким уровнем проявления. По большинству показателей они превосходили слушателей вуза МВД России. Однако когда потребовалось проявить эти качества одновременно при преодолении специальной полосы препятствий, 34 % проверяемых не смогли пройти всю полосу до конца. Последнее во многом обусловлено отсутствием специальной подготовленности к комплексному одновременному проявлению значимых физических качеств, что, в свою очередь, может ограничивать успешное выполнение профессиональной деятельности по пресечению правонарушений и задержанию правонарушителей.

Следовательно, в плане совершенствования физической подготовки слушателей вузов МВД России необходимо не только повышать уровень развития отдельных профессионально важных физических качеств, но и специально работать над их комплексным проявлением в ограниченный отрезок времени, что характерно для ситуаций преследования и единоборства с правонарушителями.

В связи с вышесказанным, одной из задач физической подготовки следует считать направленное совершенствование функционального состояния занимающихся до определенных количественных показателей специфической работоспособности.

Логично предположить, что указанные модельные показатели специфической работоспособности весьма сходны с особенностями спортивной борьбы, бокса, контактных игр типа регби. Данное предположение полностью подтверждается результатами экспериментального исследования особенностей функциональной реакции организма сотрудников патрульно-постовой службы на различные ситуации преследования и задержания правонарушителей. Оказалось, что данная профессиональная деятельность, как и различные спортивные единоборства, предъявляет повышенные требования к силовой выносливости, устойчивости организма к продуктам анаэробного обмена, поскольку осуществляется на пульсе 170–190 уд/мин в течение 2–6 минут.

Следовательно, зная физиологическую нагрузку оперативно-служебной деятельности, необходимо подбирать упражнения, которые будут эффективно тренировать у слушателей анаэробные гликолитические механизмы энергообеспечения или специфическую выносливость.

Однако прежде чем перейти к подбору и исследованию конкретных упражнений, направленных на совершенствование специфической выносливости слушателей вузов МВД России, целесообразно остановиться на некоторых методических предпосылках обоснования средств физической подготовки.

В данном исследовании такой подход сделан с позиций программирования учебно-тренировочного процесса (Ю.В. Верхошанский) [2].

Прежде всего, исходя из цели занятий, необходимо определить преимущественные способы интенсификации режима работы организма. Теоретические положения позволяют склониться к мнению, что наиболее приемлем способ затруднения условий выполнения необходимых двигательных действий. По сути, это то же, что и упражнения с отягощением. Но данный способ отличается не локальным воздействием на какую-то группу мышц, а вовлечением в работу всего организма в целом в том специфическом режиме, который присущ предстоящей профессиональной деятельности.

Следующим является учет принципа динамического соответствия, согласно которому подобранные упражнения должны быть как можно более адекватны всем параметрам реального действия, начиная от мышц, вовлекаемых в работу, и кончая режимом работы этих мышц.

И, наконец, оценивается тренирующий потенциал выбранных средств и методов. Последнее дает возможность проранжировать конкретные упражнения для упорядочения последовательности введения их в учебные занятия [3].

Применительно к физической подготовке слушателей конкретными средствами должны быть разнообразные приемы борьбы, самозащиты, а также различные действия по преодолению препятствий (бег, прыжки, лазание и т. п.). Способ их выполнения больше всего соответствует круговому, обеспечивающему разностороннее и достаточно мощное воздействие на организм занимающихся. Организационно это выражается в виде преодоления полосы препятствий с элементами непосредственного силового единоборства с партнерами. Такие полосы условимся считать средством совершенствования специфической выносливости.

Для успешного достижения модельных характеристик физической подготовленности сотрудника органов внутренних дел не менее важным представляется формулирование принципиальных методических подходов к организации соответствующих учебно-тренировочных нагрузок, в частности целесообразного построения отдельного учебного занятия. К такого рода занятиям наиболее применим так называемый «комплексный метод», а также «метод моделирования соревновательной деятельности» (Ю.В. Верхошанский). Первый предусматривает сочетание в занятии средств одной преимущественной направленности с различной силой тренирующего воздействия. Второй предусматривает проведение занятий в режиме, максимально приближенном к реальным условиям оперативно-служебной деятельности.

Кроме того, при построении учебных занятий необходимо исходить из следующих положений. Во-первых, люди со слабой и даже со средней физической подготовленностью недостаточно четко дифференцируют нагрузку по направленности, а в большей мере реагируют на ее объем и общую величину. В связи с этим эффект занятий будет зависеть от величины и объема нагрузки, выполняемой в заданном режиме. Иными словами, учебными занятиями необходимо обеспечить выполнение как можно большего объема нагрузки в специальном режиме анаэробной гликолитической направленности, что возможно за счет различных специальных средств подготовки. Широкое разнообразие этих средств поможет также избежать монотонности в занятии. Во-вторых, построение занятия по комплексному методу предусматривает выполнение основного тренировочного упражнения на фоне положительного последствия предыдущей (тонизирующей) работы [4].

В нашем случае основной тренировочной нагрузке анаэробного гликолитического энергообеспечения должна, согласно литературным данным, предшествовать работа силового и скоростно-силового характера. Все это позволяет на логическом уровне определить примерную структуру учебного занятия по совершенствованию анаэробной гликолитической работоспособности или специфической выносливости слушателей вузов МВД России:

- интенсивная разминка в парах;
- специальные действия (приемы самозащиты, удары, броски и т. д.), выполняемые в максимальном темпе;
- силовое единоборство в виде спаррингов;
- преодоление специальных полос препятствий;
- двусторонняя контактная игра типа регби.

На основании всего вышесказанного целесообразно следующим образом резюмировать организационно-методические основы процесса совершенствования профессионально-прикладной физической подготовленности слушателей вуза МВД России.

Из известных требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к физической подготовленности сотрудников ОВД, выделяется физиологическая нагрузка их оперативно-служебной деятельности в ситуациях преследования и задержания правонарушителей [5]. Наибольшие трудности в подготовке к такого рода деятельности связаны с тренировкой анаэробных гликолитических механизмов энергообеспечения [6]. Уточняется последовательность использования средств физической подготовки в одном занятии, заключающаяся в том, что нагрузка нужной направленности должна предшествовать аэробной нагрузке или должна выполняться после работы анаэробного алактатного воздействия. Конкретными средствами для повышения специфической выносливости условимся считать разнообразные полосы препятствий, преодолеваемые за определенные отрезки времени. Данные полосы препятствий целесообразно вводить в учебные занятия на заключительном третьем мезоцикле в конце каждого семестра, что и предусмотрено действующей программой по физической подготовке для образовательных учреждений МВД России.

Ссылки:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. М., 2005. 808 с.
2. Тяжелая атлетика и методика преподавания : учеб. для пед. фак. ин-тов физ. культуры / Ю.В. Верхошанский, Ю.В. Дуганов, Ю.И. Зайцев и др. ; под общ. ред. А.С. Медведева. М., 1986. 110 с.
3. Совершенствование системы управления подготовкой спортсменов высшей квалификации. Принципы построения тренировки в годичном цикле : сб. науч. тр. ; науч. ред. Ю.В. Верхошанский. М., 1980. 139 с.
4. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития : лекция для студентов ГЦОЛИФКа. М., 1989. 22 с.
5. Мищенко В.С., Лысенко Е.Н., Виноградов Е.Н. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте. Киев, 2007. 351 с.
6. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Нессен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. Киев, 2000. 503 с.

References:

1. Platonov, VN 2005, *System of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical applications*, Moscow, 808 p.
2. Verkhoshansky, YV, Duganov, YV, Zaitsev, YI et al. 1986, *Weightlifting and teaching methods*, Moscow, 110 p.
3. Verkhoshansky, YV (ed.) 1980, *Enhancement of management training of athletes of higher qualification. Principles of construction training in the annual cycle*, Moscow, 139 p.
4. *Influence of power load on the body in the process of age-related development* 1989, Moscow, 22 p.
5. Mishchenko, VS, Lysenko, EN & Vinogradov, EN 2007, *Reactive properties of the cardiorespiratory system as a reflection of adaptation to intense physical training in sport*, Kiev, 351 p.
6. Volkov, NI, Nessen, EN, Osipenko, AA & Korsun, SN 2000, *Biochemistry of muscle activity*, Kiev, 503 p.