

Факов Азамат Мухажидович

кандидат экономических наук,
доцент кафедры действия ОВД в особых условиях
Северо-Кавказского института (филиала)
Краснодарского университета
МВД России

МЕТОДЫ И СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СОТРУДНИКОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ МВД РОССИИ

Аннотация:

В статье рассматривается программа профессиональной подготовки для развития физической выносливости, которая необходима каждому сотруднику подразделения специального назначения МВД России. Даны определения общей и специальной выносливости, названы методы развития общей выносливости, показано значение выносливости сотрудников в подразделениях спецназа. Предложены упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств в недельном режиме. Отмечена роль непрерывности процесса физического совершенствования для спецназовцев.

Ключевые слова:

профессиональная подготовка, общая выносливость, специальная выносливость, сила, быстрота, нагрузка, спецподразделения, подразделения специального назначения МВД России, сотрудник полиции.

Fakov Azamat Mukhazhidovich

PhD in Economics, Assistant Professor,
Department for Police Special Environment Operations,
North Caucasus Institute for Advanced Training,
branch of Krasnodar University of
the Ministry of Internal Affairs of Russia

THE METHODS AND TECHNIQUES OF PHYSICAL ENDURANCE TRAINING IN SPECIAL FORCES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Summary:

The article deals with the program of physical endurance training that is necessary for every employee of the special purpose units of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The author defines general and special endurance, describes the methods of general endurance development, shows the value of physical endurance for special forces employees. The speed and strength training exercises in the weekly mode are suggested. The role of the continuity of physical training for special forces officers is emphasized.

Keywords:

professional training, general endurance, special endurance, strength, speed, load, special forces, special purpose units of the Ministry of Internal Affairs of Russia, police officer.

Как показывает практика, выполняя свой профессиональный долг, сотрудники спецподразделений систематически выдерживают и преодолевают чрезмерные физические и эмоциональные нагрузки, что определяет важность уровня профессиональной подготовки, в рамках которой нельзя не указать значения физической подготовки [1, с. 118–120].

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. А уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость [2, с. 129–130].

Физическая выносливость делится на общую и специальную.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять любую физическую работу (нагрузку) при вовлечении большинства мышечных групп. Сотрудник, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе продолжительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации профессиональной деятельности сотрудника подразделения специального назначения МВД России, выступает как важный компонент физического здоровья и в свою очередь служит предпосылкой развития специальной выносливости [3, с. 147–149].

Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованием специализации сотрудника. Специальная выносливость необходима сотруднику подразделения специального назначения МВД России, так как ему приходится совершать продолжительные походы и различные передвижения, преодолевать горные препятствия в течение длительного времени, при этом нести на себе рюкзак, оружие, снаряжение и боеприпасы массой 25–35 кг [4, с. 109–110].

Основными методами развития общей выносливости являются:

- 1) метод непрерывной умеренной физической нагрузки с переменной интенсивностью;
- 2) метод повторного интервального упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) метод соревновательный.

Выбор методов в значительной степени определяется уровнем подготовленности занимающихся. Важным требованием к применяемым методам развития выносливости является нахождение оптимального сочетания продолжительности и интенсивности нагрузки.

Высокий уровень физической тренированности позволяет заметно повысить способность сотрудников подразделения специального назначения МВД России к быстрой оценке обстановки, к принятию решения в сложных ситуациях. Как показывает опыт практической деятельности, время на оценку обстановки и принятия решения физически хорошо подготовленными сотрудниками сокращается на 70–80 %, а количество допускаемых ошибок уменьшается почти вдвое. Обеспечение должного уровня подготовки и высокой степени боеготовности при таких условиях возможно за счет системного подхода, позволяющего рассмотреть комплекс взаимосвязанных методик формирования физической, технической, тактической и психологической подготовленности сотрудников. Физическая выносливость – это основная составляющая в физической подготовке сотрудников, для ее развития необходимо придерживаться определенной программы тренировок [5, с. 22–24].

При планировании тренировочных занятий рекомендуется соблюдать ту последовательность сочетания нагрузок разной направленности, которая изложена ниже.

В недельных тренировках скоростно-силовая работа должна выполняться после отдыха, т. е. на первом занятии, в начале его основной части. На следующем занятии можно планировать нагрузки, направленные на совершенствование скоростной и силовой выносливости. Данную программу рекомендуется повторять в течение 3–4 недель, постепенно повышая интенсивность работы и строго соблюдая все указанные в ней параметры тренировочных нагрузок.

Программа на неделю:

Понедельник. Разминка перед началом тренировки. Медленный бег 800–1200 м, упражнения на растягивание мышц ног и спины, прыжки с места, интервальный бег с ускорением (челночный бег) 10 x 10 м. Силовая тренировка: приседание со штангой на плечах 8–10 x 3–4 серии; прыжки с места 10–12 повторений 3–4 серии; подтягивание на перекладине; упражнения на брюшной пресс и спину (подъем туловища в горизонтальном положении) 20–25 x 3–4 серии. Заминка: медленный бег 400–800 м.

Вторник. Разминка перед началом тренировки. Медленный бег 3–5 км, упражнения на гибкость, выполнение акробатических упражнений, растяжка и т. д. Силовая тренировка: упражнения на мышцы рук – отжимание от пола 20–25 x 3–4 серии; сгибание и разгибание рук на специальном тренажере 8–10 x 3–4 серии; упражнения на мышцы плеч и предплечья – подъем штанги перед собой вверх 10–12 x 3–4 серии. Заминка: упражнения на растягивание и расслабление.

Среда. Разминка перед началом тренировки. Бег: переменный бег 3–4 x 100 м (в 3/4 силы) через 100 м бега трусцой; бег с ускорением 5 x 60 м; прыжки через легкоатлетические барьеры 5–8 барьеров (60–70 см высоты) x 3–4 серии. Силовая тренировка: упражнения на спину – становая тяга (подъем штанги с пола) 10–12 x 3–4 серии; упражнения на брюшной пресс. Заминка: упражнения на растягивание и расслабление.

Четверг. Разминка перед началом тренировки. Медленный бег 4–5 км плюс упражнения на гибкость, растяжки и акробатические упражнения. Силовая тренировка: жим штанги, лежа на горизонтальной скамье 12–15 x 3–4 серии, и разводка рук с гантелями лежа на вертикальной скамье 12–15 x 3–4 серии. Заминка: упражнения на растягивание и расслабление.

Пятница. Разминка перед началом тренировки. Темповый непрерывный бег (кросс) 5–8 км; упражнения на гибкость плюс бег с ускорением 10 x 10 м; подтягивание на перекладине; комплекс упражнений: отжимание от пола, приседание, пресс (подъем туловища в горизонтальном положении) 10 x 3–5 серий каждое упражнение.

Суббота. Разминка перед началом тренировки. Спортивные или подвижные игры – 30–60 минут или медленный бег 5–6 км. Комплекс упражнений: отжимание от пола, приседания, пресс (подъем туловища в горизонтальном положении) – 10 x 3 серии каждое упражнение. Затем рекомендуется посещение лечебно-оздоровительной бани.

Воскресенье. Выходной.

Силовые упражнения выполняются с весом штанги в зависимости от физической подготовки сотрудника подразделения специального назначения МВД России.

Под влиянием физических упражнений в организме наступает ряд функциональных, морфологических и биохимических изменений, которые расширяют и повышают физические возможности сотрудника подразделений специального назначения МВД России.

Физическая выносливость возрастает только при систематических занятиях и резко снижается при их прекращении. В процессе физического воспитания недопустимы перерывы, так как утрачивается положительный эффект занятий. При прекращении занятий достигнутые резуль-

таты быстро ухудшаются, работоспособность падает. Неблагоприятные изменения наблюдаются уже на 5–7-й день перерыва. Уменьшается сила мышц, понижается быстрота движения, ухудшается выносливость [6, с. 147–149].

Непрерывность процесса физического воспитания создает оптимальные условия для физического совершенствования. Для укрепления организма и постоянного развития физических качеств необходимо систематически повышать нагрузки.

Физическая подготовка играет особо важную роль в обеспечении личной и коллективной безопасности сотрудников подразделения специального назначения МВД России при осуществлении профессиональной деятельности. Слабо подготовленный или же не подготовленный к физическим нагрузкам сотрудник будет мешать быстрому передвижению группы, что может повлечь невыполнение поставленной задачи. Поэтому надо уделять особое внимание физической подготовке каждого сотрудника [7, с. 57–60].

Ссылки:

1. Карданов А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского // Теория и практика общественного развития. 2014. № 14. С. 118–120.
2. Абазов А.Б. Особенности деятельности подразделений специального назначения при выполнении специальных задач в горах // Там же. 2015. № 11. С. 129–130.
3. Абазов А.Б. Актуальные вопросы подготовки сотрудников специальных подразделений МВД // Там же. 2014. № 12. С. 147–149.
4. Абазов А.Б. Оптимизация психологического отбора в спецподразделения ОВД // Там же. № 17. С. 109–110.
5. Факов А.М. Развитие общей выносливости у сотрудников ОВД : учеб. пособие. Нальчик, 2013. С. 22–24.
6. Факов А.М. Некоторые особенности физической подготовки сотрудников спецподразделения МВД России в условиях высокогорья // Теория и практика общественного развития. 2015. № 5. С. 147–149.
7. Факов А.М. Обеспечение личной и коллективной безопасности сотрудников спецподразделения ОВД при осуществлении профессиональной деятельности в горной местности : монография. Нальчик, 2014. С. 57–60.

References:

1. Kardanov, AK 2014, 'The value of physical training in the professional activity of the modern police', *Theory and Practice of Social Development*, no. 14, p. 118-120.
2. Abazov, AB 2015, 'Features of activity of special forces in the performance of specific tasks in the mountains', *Theory and Practice of Social Development*, no. 11, p. 129-130.
3. Abazov, AB 2014a, 'Topical issues of training of the special units of the Ministry of Internal Affairs', *Theory and Practice of Social Development*, no. 12, p. 147-149.
4. Abazov, AB 2014b, 'Optimization of psychological selection in special forces', *Theory and Practice of Social Development*, no. 17, p. 109-110.
5. Fakov, AM 2013, *Development of the general endurance of Police Officers*, Nalchik, p. 22-24.
6. Fakov, AM 2015, 'Some features of the physical training of the Russian Interior Ministry special forces in the high altitude', *Theory and Practice of Social Development*, no. 5, p. 147-149.
7. Fakov, AM 2014, *Ensuring personal and collective security of the special division MIA in the implementation of professional activities in the highlands: monograph*, Nalchik, p. 57-60.