

– рывок гири 16,24 кг – позволяет развивать силу разгибателей спины, задействованных в различных бросках;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа с постановкой рук на ширине плеч и узкой постановкой рук, на наш взгляд, способствуют развитию мышц, задействованных в ударах руками;

– выпрыгивание в разножку – позволяет развивать мышцы ног, задействованных в прямых ударах ногами;

– упражнения в толчках, переноске партнеров способствуют развитию способности управлять внешним объектом – выводить его из устойчивого положения, поднимать и перемещать его в пространстве;

– челночный бег 6-4x5, 6x3, 10x10 м способствует развитию быстроты движений, необходимой при ведении единоборства;

– имитационные упражнения (имитация ударов по воздуху, защитных действий, бросков, входов в бросок) позволяют улучшить координационные способности обучающихся и совершенствовать технику движений.

Указанные упражнения позволяют развивать скоростно-силовые способности, ловкость и силовую выносливость, способствуют развитию дыхательных мышц. Как правило, данные упражнения должны выполняться в конце подготовительной части или в конце основной части учебного занятия, силовые упражнения с отягощением весом своего тела могут встраиваться в основную часть (в паузы) между отработкой техники боевых приемов борьбы.

Использование метода сопряженного воздействия в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников полиции дает положительные результаты. Так, из курсантов 3-го курса, обучающихся по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, по результатам выполнения трех упражнений общей физической подготовки 71% набрали 180 баллов и выше. За демонстрацию техники боевых приемов борьбы 65% курсантов 3-го курса получили оценки «хорошо» и «отлично».

Глубокая М.В.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Средства физической и функциональной подготовки сотрудников органов внутренних дел

Высокая загруженность личного состава органов внутренних дел не всегда позволяет качественно проводить физическую подготовку в подразделениях территориальных органов. Требования, предъявляемые приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275, утверждающим Порядок подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации¹, достаточно высоки, и для их выполнения необходима специально организованная подготовка.

Для достижения цели формирования физической готовности к выполнению оперативно-служебных задач, возникающих в процессе службы, в служебно-прикладной

физической подготовке применяются традиционные средства физической культуры и средства специальной физической подготовки. Кроме них могут использоваться не совсем традиционные для сотрудников органов внутренних дел средства – гипоксические дыхательные тренировки, дыхательная гимнастика.

Для развития разных проявлений выносливости применяются физические упражнения, выполняемые с большим количеством повторений или длительное время. Для повышения физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел и в служебно-прикладных видах спорта применяются бег на средние и

¹ Об утверждении Порядка подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05 мая 2018 г. № 275. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_301261/ (дата обращения: 10.01.2020).

длинные дистанции (1, 3 и 5 км), лыжная гонка на 5 км, плавание на 100 м.¹ Упражнения, направленные на развитие силовых способностей и выполняемые многократно, позволяют развивать силовую выносливость.

Высокий уровень развития выносливости способствует повышению функциональной подготовленности. Показатели функциональной подготовленности (пробы с задержкой дыхания), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), экскурсия (подвижность) грудной клетки косвенно характеризуют возможность человека выполнять длительное время двигательные действия, его здоровье.

В последнее время большое внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма посредством интервальных гипоксических тренировок, дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения являются средством функциональной подготовки. Они способствуют улучшению подвижности грудной клетки, укрепляют дыхательные мышцы, т.е. улучшают функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Улучшение деятельности указанных систем способствует улучшению трофики (питания) головного мозга, мышечной ткани и внутренних органов, что в конечном итоге повышает сопротивляемость организма человека к неблагоприятным факторам внешней среды. Кроме того, гипоксические тренировки способствуют выработке эритроцитов, клеток крови, доставляющих молекулы кислорода к органам и тканям человека. Указанное средство функциональной подготовки также позволяет увеличить количество гемоглобина в крови.

Гипоксические интервальные тренировки применяются в подготовке военнослужащих и способствуют ускоренной адаптации к действиям в условиях гипоксии. Например, в условиях среднегорья и высокогорья, автономного плавания на подводных кораблях.

Сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации привлекаются к выполнению служебных обязанностей в

составе сводных отрядов в Северо-Кавказском регионе, который географически находится в среднегорье и высокогорье. Если организм сотрудника не подготовлен к несению службы в условиях, сопряженных с нехваткой кислорода, то в конечном итоге это отрицательно скажется на результатах служебной деятельности.

Отмечено положительное влияние гипоксических тренировок на выносливость человека. Применение физических упражнений в сочетании с искусственной задержкой дыхания, ограничением (урезанием) дыхания, позволяет постепенно увеличить жизненную емкость легких, способствует повышению общей работоспособности.

Интервальные гипоксические тренировки могут выполняться в движении, сидя, стоя или лежа. В движении во время бега или ходьбы выполняется задержка дыхания (апноэ) на определенное количество шагов или расстояние. Например, 10 или 20 шагов задержка дыхания, 2 мин отдых. Таких серий за одно тренировочное занятие необходимо выполнять 5-7. При первых попытках сделать вдох необходимо продолжать задержку дыхания еще 5-10 секунд.

В дыхательных тренировках должна быть использована усиленная, но в то же время развивающая нагрузка. При помощи функциональных (пробы Штанге, Генчи)² проб следует определить максимальную задержку дыхания на вдохе и выдохе. В последующем для улучшения этих показателей выполняются дыхательные тренировки. Выполняется 5-7 задержек дыхания на 70% от максимального результата. Отдых между упражнениями – 2-3 минуты, не более 3 минут. Например, если сотрудник может задержать дыхание на вдохе на 90 секунд, то тренироваться он должен, выполняя 5-7 задержек дыхания на 63 секунды.

После выполненной контролируемой задержки дыхания не рекомендуется выполнять гипервентиляцию легких, дыхание должно быть редким и не глубоким, т.е. еще какое-то время продолжается состояние гипоксии.

¹ Черменёв Д.А. Проблемы подготовки курсантов вузов МВД России в прикладных видах спорта // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всеросс. научн.-практ. конференции. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2017. С. 164-168.

² Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. 528 с.

Гипоксические дыхательные тренировки лучше сочетать с упражнениями для развития выносливости. Для увеличения времени задержки дыхания используются повторный и интервальный методы, редко применяется контрольный метод. Контрольный метод позволяет отслеживать динамику показателей физической и функциональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел. Этот метод необходимо использовать 1 раз в 2-3 месяца для определения в текущий момент максимального результата в задержке дыхания.

Изучение методик повышения физической и функциональной подготовленности

позволило установить, что физическая и функциональная подготовка сотрудников органов внутренних дел должна основываться на специфических принципах физической культуры – непрерывности тренировочного процесса; постепенности увеличения нагрузок; индивидуализации нагрузок; чередования нагрузок и отдыха между занятиями. Соблюдение указанных принципов способствует общему укреплению организма сотрудника, формированию у него необходимой готовности к служебной деятельности.

Шевченко А.Р.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Физкультура и спорт как фактор профилактики асоциальных проявлений в молодежной среде

Рост напряженности в социальной жизни нашего общества, экономический кризис, минусы информатизации, интернет-зависимость, гиподинамия, ослабление воспитательных функций вызвали значительное увеличение различных отклонений в личностном развитии и поведении молодежи. В связи с этим растет число молодых людей, употребляющих алкоголь и наркотики, совершающих различные правонарушения. Все больше втягивается молодежь в преступный бизнес, продажу наркотиков и т.д. Такое поведение выходит за рамки общепринятых норм и носит асоциальный характер. Но то, чем занимается молодежь в свободное время, как организован ее досуг, определяет дальнейшее формирование личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, мировоззренческих установок и в дальнейшем – положение каждого молодого индивида в обществе.

Тревожной остается ситуация с наркопреступностью в Красноярском крае. Существенным фактором негативного развития наркоситуации являются масштабный

завоз на территорию края опиатов, каннабиноидов из стран среднеазиатского региона через сопредельные субъекты Сибирского федерального округа (в том числе Республику Тыва) и синтетических наркотиков из центральных регионов России, а также наличие собственной растительной базы для производства наркотиков¹.

Формирование антинаркотического мировоззрения в подростковой и молодежной среде, осуществление профилактической работы, направленной на формирование в обществе духовно-нравственного иммунитета и нетерпимости к потреблению и распространению наркотиков, являются важнейшими задачами государственной молодежной политики.

Физическая культура и спорт являются одними из наиболее важных факторов сохранения и укрепления здоровья, а также играют большую роль в профилактике асоциальных проявлений среди молодежи. В связи с этим представляется актуальным анализ роли физической культуры и спорта в молодежном обществе как способа для

¹ Панов Е.В. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на территории Красноярского края // Актуальные проблемы борьбы с преступностью в Сибирском регионе : сборник материалов XV научно-практической конференции (5-6 апреля 2012 г.) / отв. ред. Д.Д. Невирко : 2 ч. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2012. Ч. 1. С. 256-259.