



О НЕОБХОДИМОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ В СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР ВЫСОКОИНТЕНСИВНОГО МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

Глубокая М.В., Глубокий В.А.

Введение. В первой половине двадцатого столетия девяносто шесть процентов затраченной на трудовую деятельность энергии приходилось на мышечные усилия, то сегодня девяносто девять процентов энергии при выполнении трудовых и служебных обязанностей приходится на долю автоматизированных систем (машин), доля физического труда в быту также уменьшилась в двадцать раз [8].

Характер труда, в большей мере, сместился от физического к умственному. Объем информации, который следует изучить специалисту, превышает объем информации прошлого столетия в два-три раза, а в отдельных случаях и больше. Служебная деятельность сотрудников силовых структур, чаще всего, не требует большой двигательной активности, но решение оперативно-служебных задач требует изучения и владения большим объемом информации. Это приводит к перераспределению служебного времени в сторону умственной деятельности, что, зачастую, не в интересах физической подготовки. В образовательных учреждениях высшего образования МВД России проводятся научно-практические конференции, посвященные решению проблем физической подготовки, спортивной тренировки по служебно-прикладным видам спорта [10, 11, 14].

Большой объем публикуемого в сборниках материала, рассматривает вопросы улучшения физической подготовленности сотрудников, проходящих службу в подразделениях и организациях силовых структур. Многие авторы в своих публикациях указывают на недостаток времени, отводимого на физическую подготовку.



Исходя из этого, предполагаем, что высокая служебная загруженность не позволяет всем сотрудникам силовых структур систематически заниматься физической подготовкой. Данное обстоятельство отрицательно сказывается на физической подготовленности и не позволяет успешно решать задачи, связанные с применением физической силы. Предполагаем, что необходимо решить противоречие между отсутствием достаточных физических нагрузок в повседневной служебной деятельности и требованиями к физической подготовленности, установленными нормативными актами, регламентирующими профессиональную служебную и физическую подготовку [1, 2].

Наличие такого противоречия приводит к недооценке значимости физической подготовки для формирования профессиональной готовности сотрудников. Считаем, что необходимый уровень физической подготовленности позволяет ослабить действия неблагоприятных факторов служебной деятельности, сохранять высокий уровень работоспособности и, в конечном итоге, успешно выполнять оперативно-служебные задачи.

Методы и организация исследования. В Сибирском юридическом институте МВД России в 2011-2016 гг. велись исследования по разработке методик функциональных тренировок по общей физической подготовке, интенсификации физической подготовки сотрудников силовых структур. Основными методами исследования являлись: подбор и изучение научной и методической литературы по интересующему нас вопросу; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент.

Педагогическое наблюдение проводилось в ходе учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка». В содержание учебных занятий, в начало основной части или в конце основной части, были включены короткие по времени, но интенсивные тренировочные комплексы. Обучающиеся их выполняли в течение 10-15 минут. Упражнения



подбирались простые в исполнении с учетом возможности выполнения в составе учебной группы. Педагогическое наблюдение позволило выявить упражнения, которые возможно выполнять поточным и фронтальным способами.

Педагогический эксперимент проводился в течение 2012-2013 учебного года. В эксперименте принимали участие сотрудники из числа профессорского состава ($n=12$) Сибирского юридического института МВД России, студенты общеюридического факультета ($n=20$) и курсанты 1 курса, обучающиеся специальности Правоохранительная деятельность ($n=58$). В ходе эксперимента сравнивались исходные и конечные показатели развития двигательных качеств.

При обработке результатов исследования широко использовались методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Физическая подготовка сотрудников силовых структур лимитирована временем. Одной из главных задач оптимизации физической подготовки является совершенствование методических основ интенсификации процесса физической подготовки. Изучение методической литературы показало, что поиск решения проблемы повышения физической подготовленности в короткие сроки ведется давно. Так, по данным доктора педагогических наук, профессора А.А. Нестерова [9], в период Великой Отечественной войны интерес к вопросам по интенсификации физической подготовки военнослужащих усилился, и было это связано с резко сократившимися сроками подготовки резервов для фронта. Идея и конкретные методические рекомендации по физической подготовке в краткие сроки нашли свое широкое отражение в наставлениях и руководствах по физической подготовке того времени.

Физическая подготовка военнослужащих в условиях недостатка времени и ее взаимосвязь с другими видами боевой подготовки



рассматривалась в учебном пособии Л.А. Вейднер-Дубровина, Ю.К. Демьяненко, А.Л. Братцева [13].

За рубежом предпринимались попытки поиска путей интенсификации занятий физической подготовкой фитнесом. В связи с дефицитом времени, рациональным считается выполнение физических упражнений в короткий промежуток времени, что оставляет достаточное количество времени на выполнение служебных, профессиональных обязанностей, обучение и различные виды подготовки. В конечном итоге, в восьмидесятые годы в США прошлого столетия гимнаст и тренер Г. Глассман [15] определил основные положения тренировочных методик «CrossFit». По своей сути – это направление общей физической подготовки, которая дала толчок дальнейшим научным исследованиям в области силового фитнеса. Смысл данного направления физической подготовки заключается в коротких и интенсивных тренировках. Центральную часть составляют комплексы для развития различных видов выносливости либо гибридные (смешанные) тренировки целью которых является параллельное развитие силы и выносливости. В тренировочных комплексах задача стоит сделать за минимальный промежуток времени, выполнить запланированный объем работы, или выполнить за определенное время максимальный объем работы. Предполагается выполнение одного тренировочного комплекса в день. Тренировки – короткие по времени, в среднем 40 минут.

Основными средствами кроссфит-тренировок являются упражнения, заимствованные из тяжелой атлетики, спортивной гимнастики. Бег, плавание и езда на велосипеде также входят в содержание тренировочных комплексов. Кроме того, тренировочными средствами могут выступать движения заимствованные из физического труда. Например, колка дров, переноска тяжестей. Под влиянием занятий кроссфитом предполагается развитие у практикующих это направление фитнеса всех проявлений силовых, скоростных и координационных способностей.



В настоящий момент методические положения, разработанные Глассманом, нашли свое применение в физической подготовке военнослужащих, полицейских и пожарных США [15].

Средства массовой информации часто характеризуют разработанное Глассманом направление общей физической подготовки как «одно из самых быстроразвивающихся физкультурно-спортивных движений».

Способы повышения эффективности занятий физической подготовкой и служебно-прикладными видами спорта рассматривались в наших методических работах [5, 6, 7], в них изложены методики, учитывающие условия оперативно-служебной деятельности занимающихся.

В ходе педагогических наблюдений были отобраны упражнения с гирями, с отягощением собственным весом, на гимнастическом оборудовании, заимствованные из легкой атлетики и другие упражнения. Тренировочные комплексы предпочтительнее выполнять с использованием многоповторных силовых упражнений с отягощением собственным весом (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения на развитие мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях.

По итогам педагогического эксперимента было установлено, что у практикующих (преподавателей, студентов, курсантов) систематически высокоинтенсивные многофункциональные тренировки в среднем физическая подготовленность улучшилась на 15%.

Результатом проделанной научно-методической работы стали методические рекомендации «Высокоинтенсивный, многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России» [3], «Способы интенсификации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел» [12].

Некоторые положения выполненной нами работы легли в основу диссертационного исследования А.Г. Галимовой «Повышение уровня



физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфита» [4].

В данный момент эти работы используются в учебном процессе по дисциплинам «Физическая подготовка», «Физическая подготовка (общая)», «Физическая подготовка (профессионально-прикладная)» в Сибирском юридическом институте МВД России, Восточно-Сибирском институте МВД России.

Заключение. Интенсификация труда и загруженность на службе не позволяет сотрудникам силовых структур уделять большое количество времени на физическую подготовку. В связи с этим занятия физическими упражнениями должны быть интенсивными и направленными на развитие нескольких двигательных качеств. Тренировочное занятие должно быть построено таким образом, чтобы в нем последовательно осуществлялось воздействие на различные стороны подготовленности занимающихся. Тренировки должны быть коротким по времени, и приводить к повышению уровня общей физической подготовленности. Упражнения должны быть просты по биомеханической структуре, обладать большой эффективностью. Упражнения могут выполняться как в рамках учебных занятий, так и во время самостоятельных занятий физической подготовкой.

Интенсивные тренировки должны проводиться не менее двух-трех раз в недельном цикле, такое количество времени на занятия физической подготовкой предусматривается приказами, регламентирующими физическую подготовку сотрудников силовых структур [1, 2]. Это обстоятельство позволяет включать комплексы высокоинтенсивного многофункционального тренинга в содержание предусмотренных расписанием занятий по физической подготовке. Кроме того, допускается проведение ежедневных самостоятельных тренировок, при условии, если это не оказывает отрицательного влияния на решение служебных задач,



и нет медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.

Список литературы.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01 июля 2017 г. № 450.

2. Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05 мая 2018 г. № 275.

3. Глубокий В.А. Высокоинтенсивный, многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России: методические рекомендации / В.А. Глубокий, Е.В. Панов, А.И. Кравчук, Ф.М. Тельнов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. – 29 с.

4. Галимова А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфита: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Галимова. – Улан-Удэ, 2016. – 193 с.

5. Глубокий В.А. Самостоятельная силовая подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: учебно-методическое пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2007. – 56 с.

6. Глубокий В.А. Подготовка бегунов-стайеров массовых разрядов в условиях вуза юридического профиля: учебно-методическое пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2008. – 65 с.

7. Глубокий В.А. Общая физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5 возрастных групп: методические рекомендации / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2010. – 32 с.

8. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие / В.И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – 144 с.



9. Нестеров А.А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы. – М.: Воениздат, 1992. – 56 с.

10. Оптимизация учебно-воспитательного процесса и тренировочного процессов в образовательных учреждениях МВД России: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск: Челябинский юридический институт МВД России, 2010. – 253 с.

11. Современная методика преподавания физической подготовки в образовательных учреждениях России: тезисы докладов и статей Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВА МВД России, 2008. – 192.

12. Глубокий В.А. Способы интенсификации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: методические рекомендации / В.А. Глубокий, В.М. Дворкин, А.С. Сергиенко, А.И. Кравчук, В.С. Мещеряков. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2017. – 30 с.

13. Физическая подготовка: учебное пособие / под ред. Ю.К. Демьяненко. – М.: Воениздат, 1987. – 248 с. с ил.

14. Эволюция и современные подходы в боевой и физической подготовке сотрудников силовых ведомств: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2006. – 195 с.

15. Crossfit: руководство к тренировкам / Г. Глассман, пер. Е. Богачев, И. Карягин. – М., 2009 – 109 с.

Сведения об авторах:

Глубокая Мария Владимировна, преподаватель кафедры физической подготовки

Сибирский юридический институт МВД России

Glubokiy@mail.ru

Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки

Сибирский юридический институт МВД России

Glubokiy@mail.ru