

Никитин Ю.П., Дзюба А.С., Черменев Д.А.

Преподаватель кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД
России,

профессор кафедры физической подготовки и спорта Краснодарского института МВД
России,

начальник кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического
института МВД России

ВОСПИТАНИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОВД РФ СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация

В статье изложена необходимость, актуальная потребность физической подготовки гражданина, принятого на службу, являющейся частью профессиональной подготовки сотрудников ОВД и базирующейся на общей физической подготовленности каждого отдельного сотрудника. В статье описан метод круговой тренировки для оптимизации общей физической подготовленности занимающихся с целью применения в профессиональной подготовке лиц, впервые принятых на службу в ОВД РФ, во время проведения факультативных занятий по физической подготовке.

Ключевые слова: физическая подготовка, общая физическая подготовленность, круговая тренировка, сотрудник органов внутренних дел.

Keywords: physical training, general physical fitness, circuit training, police officer.

Успешное осуществление правоохранительной деятельности в социальных условиях Российской Федерации на современном этапе предполагает формирование необходимых профессиональных навыков, организации и развития системы профессиональной подготовки сотрудников-правоохранителей в качестве, соответствующем времени. Поэтому одной из основных задач физической подготовки, согласно Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации является «...обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности» [1, с. 2]. Особого внимания здесь требует «...поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности» [1, с. 2]. Служебные коллективы и сотрудники ответственные за профессиональную подготовку «обязаны осуществлять организацию обучения сотрудников в соответствии с направлениями их оперативно-служебной деятельности». «Организационное и методическое обеспечение профессиональной служебной и физической подготовки, контроль за ее состоянием осуществляют кадровые подразделения совместно с правовыми подразделениями и иными подразделениями по направлениям оперативно-служебной деятельности» [2, с. 38]. То есть, профессиональную подготовку кадров в органах внутренних дел Российской Федерации необходимо направлять соответственно вектору деятельности, функциям, осуществляемым тем или другим подразделением. Физическая подготовка является частью профессиональной подготовки сотрудников ОВД и базируется на общей физической подготовленности каждого отдельного сотрудника, принятого на службу. Этот показатель говорит не только о способности развивать основные физические качества и совершенствовать профессионально-прикладные умения, но и об общем уровне работоспособности сотрудника. При проведении исследования нами сделан анализ организации общей физической подготовки в ОВД и разработана методика повышения уровня общей физической подготовленности на факультативных занятиях по физической подготовке.

В рамках первоначальной подготовки принятые на службу в ОВД сотрудники изучают правовые основы деятельности полиции, права и обязанности сотрудника ОВД, изучают порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия и другие важные профессиональные вопросы. Содержание, порядок, условия и последовательность их освоения регламентируются основной программой профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский», наряду с другими, она предусматривает освоение дисциплины «Совершенствование общей физической подготовки» (далее – «ОФП»). Тематический план данного предмета предусматривает обучение в очном формате в условиях аудиторного фонда в объеме 30 часов, из которых 24 отведены на практические занятия. Планируя по 1 занятию в неделю, мы получаем период подготовки около 3 месяцев, что очень неплохо в сочетании с плановыми занятиями по физической подготовке (78 часов практических занятий), а также самостоятельной работой по выполнению заданий преподавателя.

Предмет состоит из 2 тем: «Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка» и «Легкая атлетика и ускоренное передвижение». Стандартная продолжительность занятий по совершенствованию уровня общей физической подготовленности позволяет нам планировать их проведение в соответствии с классической схемой:

- вводная часть (приветствие, проверка наличия личного состава, объявление темы, задач, порядка проведения занятия, инструктаж по соблюдению мер безопасности);

- разминка (ходьба, бег со сменой интенсивности и направления движения, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, специально-подготовительные упражнения);

- основная часть (совершенствование основных физических качеств средствами ОФП);

- заключительная часть (заминка: упражнения для расслабления и восстановления, подведение итогов занятия, выставление оценок, задание для самостоятельной работы).

Занятия по общей физической подготовке преследуют несколько основных целей:

- развитие необходимых (как правило, для нормальной или активной жизнедеятельности) физических качеств;

- достижение и поддержание достаточного или оптимального уровня общей физической подготовленности, общей работоспособности;

- формирование и сохранение способности трудиться эффективно на профессиональном поприще.

Уровень физической культуры и физической подготовленности молодых людей, поступающих на службу в ОВД, в большинстве своем, невысок. Это объясняется несколькими объективными причинами:

- недостаточная двигательная активность, перемещение образовательного вектора в сторону интенсификации умственной нагрузки;

- неправильное питание и режим дня (как следствие – возникновение патологий развития основных систем жизнеобеспечения организма: нарушение строения скелета, работы сердца, сосудов, излишнее ожирение);

- низкая задействованность на уроках физкультуры и спортивных мероприятиях (два и менее раз в неделю);

- слабая общественная мотивация к самостоятельным физкультурным занятиям;

- недостаточная оснащенность материальной базы.

«Совершенствование общей физической подготовки» является факультативной учебной дисциплиной, ее содержание не имеет четкого регламента в рамках требований нормативных документов, что позволяет применение нестандартных методик и использование индивидуальных для каждого слушателя методов и средств физического воспитания. Другими словами, каждое занятие по ОФП можно планировать с

организацией нескольких учебных мест, подбирая для каждого занимающегося наиболее эффективные способы развития «отстающих» физических качеств и групп мышц, требующих дополнительного внимания.

Круговая тренировка – один из видов направленного воспитания физических качеств, который достаточно прост, чтобы его организовать в любых условиях при наличии минимального количества инвентаря (или его отсутствии). Средством данной методики являются элементарные, не представляющие технической сложности упражнения на разные группы мышц. Упражнения могут быть любыми, суть в гармоничном объединении их в серии, многократном, циклическом выполнении с соблюдением определенной последовательности. Алгоритм выполнения упражнений выстраивается таким образом, чтобы поочередно нагружать мышечные группы. Определяют несколько рабочих станций. Перемещения между станциями осуществляют шагом, трусцой, бегом, в зависимости от показателей восстановления, расстояния между станциями и необходимой интенсивности тренировки. Направленность нагрузки на станциях следует планировать так, чтобы, мышцы, задействованные максимально на одной станции, на следующей выполняли меньшую работу или, вообще не нагружались. В идеале, на двух соседних рабочих местах должны быть задействованы мышцы-антагонисты (на одном нагружается, на другом – восстанавливается).

Важно, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности каждого обучающегося, нужно индивидуально подбирать и точно соблюдать план тренировки: время и интенсивность нагрузки на станциях, время отдыха, интенсивность перемещения, количество серий и т.д.

Адресная аудитория круговой тренировки, в своем классическом понимании, достаточно широка, но не абсолютна. Для занимающихся постоянно, в системе – она малоэффективна. Контингент для таких занятий условно можно разделить на группы:

- Начинаящие занятия. Те, кому необходимо освоить работу с самыми простыми упражнениями и приемами, требующими легких физических воздействий. Нужно развить координацию, тренировать нервные связи между головным мозгом и мышцами.

- Возобновляющие занятия. Обучающиеся, которые вследствие травмы, заболевания или других причин допустили длительный перерыв в занятиях физической подготовкой, независимо от их базового и сегодняшнего уровня подготовленности.

- Не имеющие свободного времени. Занимающиеся, способные провести в неделю лишь 1-2 занятия по 30-40 минут. При этом нужно отметить, что представителям этой категории эффективно будет работать в режиме воспитания общей и силовой выносливости, направляя воздействие на все группы мышц поочередно.

Мотивы занятий физическими упражнениями различны. Подразумеваем, что обучающиеся сознательно прибегают к тренировкам для формирования готовности к выполнению профессиональных функций. Заниматься по методике круговой тренировки можно и просто потому, что вам она подходит, симпатизирует. В любом случае, программа круговой тренировки требует планирования, подбора упражнений, для чего необходимо понимать принципы ее построения:

- Обязательная качественная разминка. Приступая к физической работе, особенно с утяжелением, необходимо подготовить организм: разогреть, выполнить комплекс общеразвивающих упражнений, растянуть мышцы, провести амплитудные вращения, перемещения в суставах, выполнить подготовительные упражнения. Разминка – это не только подготовка к эффективной тренировке, но и профилактика травматизма. Очень быстро и легко получить повреждение, которое усложнит ваши занятия и замедлит процесс физического роста.

- Работа с большими мышечными группами: грудь (жим с груди), спина (становая тяга), ноги (приседания). Жимы и приседания бывают различными, необходимо начинать с прямых, классических. Вместо штанги, гантелей и других свободных весов, особенно в

начальный период, можно использовать тренажеры. Такой вариант безопаснее и поможет освоить технику упражнений для последующего «вольного» исполнения.

- Выбор только базовых упражнений, т.к. они задействуют наибольшее количество, мышц, суставов и связок. Кроме того, возможность использования в тренировке небольшого количества упражнений заставляет нас выбирать самые полезные. Так например, комплекс из жима лежа, приседаний и становой тяги способен дать максимальное развитие основным и «потянуть» за собой остальные группы мышц.

- Подбор упражнений таким образом, чтобы на каждый «круг», т.е. в одной серии, одна группа мышц была задействована единожды. При таком сценарии тренировки достигается восстановление мышц для следующей серии, что делает занятие более эффективным.

- Количество повторений в подходе должно быть напрямую связано с массой утяжеления, т.е. чем более тяжелые снаряды и оборудование используются, тем меньше повторов при одном уровне физической подготовленности нужно планировать. Здесь необходимо учитывать цели; если вы направляете вектор занятия в сторону воспитания силы, то выполняете меньше повторов с большим весом, если идете к выносливости – наоборот. При отсутствии оборудования и, как следствие, работе с собственным весом вектор сила – выносливость можно перемещать за счет интенсивности, быстроты выполнения упражнения (чем чаще, тем меньше повторений). Однако, в начальный период подготовки время работы на одной станции необходимо планировать до 20 секунд.

- Учет физических возможностей, ориентир по восстановлению ЧСС к нормальным показателям, планирование продолжительности тренировочного занятия. Проведение основной его части в пределах 35-50 минут.

Количество станций, объем и интенсивность работы на них, продолжительность интервалов отдыха и другие параметры подбираются индивидуально в зависимости от физического состояния и уровня подготовленности. Обязательно нужно соблюдать алгоритм выполнения задания, т.е. последовательность упражнений, интервалы между упражнениями и сериями. Причем не только на первом круге, но и во всех последующих сериях.

Связь между основными физическими качествами в организме тесна настолько, что невозможно воспитывать какое-то одно физическое качество, т.к. его существование невозможно обособленно от других. Поэтому при разработке набора упражнений – комплекса круговой тренировки необходимо учитывать обстоятельство этих взаимосвязей и формировать их таким образом, чтобы создать нужную направленность развития тех или иных физических качеств.

В условиях занятия по физической подготовке проведение основной его части в форме круговой тренировки отличается тем, что появляется возможность задействовать одновременно большую часть обучающихся. Факультативные занятия подходят для этой цели еще более: можно выдавать индивидуальные задания для самостоятельной работы выполнения, контролируя их выполнение. Продолжительность учебного времени, которое определяется для круговой работы на станциях можно регулировать в зависимости от текущих образовательных и воспитательных задач, изменяя интенсивность работы на станции, продолжительность и режим интервалов отдыха, количество повторений каждого упражнения, серий в тренировке и т.д., другими словами задавать оптимальную моторную плотность занятия.

В плане занятия круговую тренировку можно располагать:

- в подготовительной части (в этом случае включаются специальные и подводящие упражнения для подготовки к основной работе);

- в основной части (если цель – реализовать основные образовательные задачи по воспитанию физических качеств посредством упражнений круговой тренировки);

- в заключительной части (случается гораздо реже, как правило, если на занятии решаются задачи по обучению новым движениям, комплексам двигательных действий

или повторению хорошо известного материала, для повышения моторной плотности занятия).

Круговые циклы физических упражнений могут быть включены в занятия по изучению программного материала любой тематики:

Для обеспечения готовности к выполнению ежедневных должностных обязанностей очень важна роль общей физической подготовки, как инструмента воздействия на совершенствование общей и специальной выносливости, сохранения и укрепления здоровья и повышения работоспособности и устойчивости функциональных систем организма неблагоприятным условиям внешней среды и профессиональной деятельности любой направленности. В качестве эффективного приема при подборе средств ОФП используется сравнение требований, предъявляемых к уровню подготовленности сотрудника, с конкретным физическим упражнением или другим средством физической культуры, содержащим особенности, необходимые в служебной деятельности. В этом контексте факультативные занятия по воспитанию физических качеств сотрудников ОВД средствами круговой тренировки являются уместной возможностью реализации задач профессиональной подготовки индивидуальными методами.

Литература:

1. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 [Электронный ресурс] – электрон. данные. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.
2. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 [Электронный ресурс] – электрон. данные. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.