

Е.В. Панов,

доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

К вопросу развития силовой выносливости обучающихся образовательных организаций МВД России

Развитие силовой выносливости обучающихся, необходимой для выполнения служебно-боевых задач, продолжающихся длительное время, является одной из наиболее актуальных проблем в системе профессионального образования сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – сотрудников ОВД).

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов предъявляет высокие требования к уровню их физической подготовленности, особенно в условиях выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач, требующих длительного проявления мышечной силы в условиях нарастающего утомления. Силовая выносливость определяется способностью организма противостоять физическому утомлению при выполнении работы с явными силовыми напряжениями, превышающими треть индивидуально максимальной величины, и характеризуется длительным выполнением работы силового плана¹. Актуальность развития этого качества обусловлена необходимостью обеспечения сотрудников ОВД способностью эффективно преодолевать сопротивление при задержании правонарушителей, продолжительного выполнения боевых приемов борьбы, преодоления полос препятствий и преследования правонарушителей в различных условиях местности.

Исследования показывают, что сила мышц может быть увеличена при регулярных тренировках в три-четыре раза и более, что свидетельствует о высоком потенциале развития данного физического качества².

Кроме того, недостаточная физическая подготовленность сотрудников ОВД, в том числе и обучающихся вузов МВД России, становится препятствием к достижению профессиональных задач и может привести к рискам для жизни и здоровья как самих сотрудников, так и граждан, нуждающихся в защите.

Физиологической основой развития силовой выносливости является повышение способности мышечных волокон, особенно окислительных воло-

¹ Мешев И.Х. Совершенствование силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Педагогический журнал, 2018. Т. 8. № 3А. С. 89-95.

² Мешев И.Х. Обучение сотрудников полиции технике преодоления некоторых элементов полосы препятствий как средство профессионального развития // Human Progress. 2025. Том 11. Выпуск 6. С.° 4-5.

кон, противостоять утомлению за счет увеличения количества митохондрий в структуре мышц. Мышечная выносливость увеличивается за счет прироста силы, изменения обмена веществ и кровообращения в мышцах¹.

Важным механизмом адаптации организма является накопление и утилизация ионов водорода, образующихся при интенсивной мышечной работе. При развитии силовой выносливости посредством специальных тренировок образуется больше митохондрий, что ускоряет процесс удаления ионов водорода из мышечной ткани. Это позволяет человеку более быстро восстанавливаться между подходами и выполнять работу с высокой интенсивностью на протяжении длительного времени.

Специальная силовая подготовка развивается только в том случае, когда во время занятий преодолевается утомление определенной степени, и организм постепенно приспосабливается к такому состоянию².

При структурировании тренировочного процесса принципиально важно учитывать иерархию и последовательность развития физических качеств. В теории и методике физического воспитания сотрудников органов внутренних дел установлено, что оптимальный цикл подготовки предполагает следующую последовательность: вначале развивается сила, затем на новом морфологическом уровне увеличивается выносливость путем накопления митохондрий в окислительных мышечных волокнах. Такой порядок обоснован тем, что большие объемы работы способны затормозить прирост силы в гликолитических волокнах, в то время как сначала сформированная силовая база позволяет впоследствии достичь более высоких показателей специальной выносливости.

Современные методы развития специальной силовой подготовленности обучающихся связаны с выполнением нагрузки очень большого объема как в одном занятии, так и в годичном цикле, при этом огромное значение имеет воспитание волевых качеств. Наиболее прогрессивным методом совершенствования силовой подготовленности выступает круговая тренировка³.

Упражнениями для круговой тренировки служат технически относительно несложные движения из гимнастики, тяжелой и легкой атлетики, которые подбираются таким образом, чтобы обеспечить последовательное воздействие на все основные мышечные группы и одновременно дать достаточную нагрузку на внутренние органы.

¹ Мешев И.Х. Совершенствование силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.

² Там же.

³ Мешев И.Х. Совершенствование силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.

Параллельно с методом круговой тренировки применяются и другие эффективные методы развития силовой выносливости. Так, метод повторений с низким весом предполагает выполнение упражнений с легким весом и большим количеством повторений (от 15 до 20), что позволяет развить выносливость мышц.

Данный метод особенно эффективен для подготовки курсантов на начальном периоде обучения. Метод суперсетов заключается в выполнении двух или более упражнений подряд без отдыха между ними, развивая выносливость мышц за счет отсутствия полного восстановления между упражнениями. Суперсеты могут использоваться как для одной мышечной группы, так и для разных групп мышц, позволяя повысить интенсивность тренировки.

Интервальная тренировка представляет собой метод, включающий выполнение упражнений с повышенной интенсивностью в течение коротких периодов времени (10-15 секунд), чередующихся с периодами отдыха. Длительность подобной тренировки не должна превышать 20 минут, так как организм испытывает большую нагрузку, что может негативно сказаться на общем состоянии курсанта. При этом мощность работы должна быть не более 50%, а количество кругов не должно превышать двух-трех повторений.

Практическое применение развиваемых навыков осуществляется, например, при преодолении полос препятствий, где обучающиеся отрабатывают технику выполнения прыжков, перелезаний и перепрыгиваний через препятствия различной высоты и конфигурации. Например, при преодолении препятствия высотой от одного до двух метров применяется способ «перелезание», при котором следует захватить руками верхний край преграды, оттолкнуться ногами и, напрягая руки и верхний плечевой пояс, перейти в положение упор на прямых руках, после чего перекинуть маховую ногу и спрыгнуть¹.

В контексте разработки оптимальных программ физической подготовки необходимо учитывать возрастные особенности и исходный уровень физической подготовленности курсантов и слушателей.

Исследования показывают, что высокоинтенсивные интервальные тренировки и функциональное многоборье (кроссфит) в кратчайшие сроки развивают необходимые физические качества².

Преимущество данных методик заключается в том, что они способны развить у обучающихся не только силовую выносливость, но и такие качества, как выдержка, упорство, решительность и смелость, морально-психологическая устойчивость.

¹ Мешев И.Х. Обучение сотрудников полиции технике преодоления некоторых элементов полосы препятствий как средство профессионального развития.

² Губанов Э.В. Методики развития физического качества выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020, 2019. №3 (28). С. 77-81.

Дозировка нагрузок при развитии силовой выносливости требует учета режима дня обучающихся, самостоятельно выполняемой физической нагрузки и их эмоционального состояния.

Специальная силовая подготовка воспитывается путем постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки, а затем ее интенсивности. При этом рациональное сочетание нагрузки аэробного и анаэробного характера является принципиально важным.

Заключая анализ проблемы развития силовой выносливости, следует подчеркнуть, что физическая подготовка играет одну из ведущих ролей в обеспечении профессиональной готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к выполнению служебно-боевых задач.

Эффективное развитие силовой выносливости предполагает комплексное применение различных методик тренировки – круговой тренировки, интервальной работы, суперсетов и специализированной подготовки с использованием полос препятствий. Постоянное совершенствование методологии физической подготовки, внедрение инновационных подходов и строгое соблюдение принципов планирования обеспечивают формирование у обучающихся необходимого уровня физической подготовленности, способствующей эффективному выполнению профессиональных задач в условиях повышенных физических нагрузок и стрессовых ситуаций¹.

С.В. Паршин,

старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Совершенствование скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД для оперативно служебных задач

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) зачастую протекает в ситуациях, характеризующихся высокой степенью неопределенности, психоэмоционального напряжения и физического противодействия со стороны правонарушителей. Эффективное выполнение задач по пресечению противоправных действий, задержанию правонарушителей, оказывающих сопротивление, преследованию и силовому сопровождению требует от личного состава не только владения специальными тактическими приемами, но и высокого уровня развития физических качеств, среди которых, на наш взгляд, стоит выделить скоростно-силовые.

¹ Кандабар А.Н. Технология воспитания специальной выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России : автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 2025. 24 с.