

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.

Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к проявлению максимальной силы в кратчайший промежуток времени. В контексте служебной деятельности ОВД это качество определяет эффективность таких действий, как рывок на короткой дистанции для преследования, резкий силовой прием при задержании, преодоление препятствий (заборов, баррикад), быстрое уклонение от атаки и нанесение ответного контр-удара. Их развитие напрямую влияет на способность успешно действовать в экстремальных ситуациях, минимизируя риски для жизни и здоровья как самого сотрудника, так и окружающих¹.

Несмотря на наличие устоявшейся системы физической подготовки в ОВД, которая регламентируется нормативными документами (ключевое место занимает приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», определяющий цели, задачи, принципы и организацию физической подготовки в системе МВД России), на наш взгляд, существует необходимость в ее постоянном совершенствовании.

Скоростно-силовая подготовка – элемент и общей физической подготовки, и специальной физической подготовки, которая, по мнению исследователей, является основой повышения профессионального мастерства сотрудников ОВД. Ее отличительной чертой является ярко выраженная прикладная направленность. Упражнения и методы должны максимально имитировать или функционально соответствовать тем двигательным действиям и режимам работы мышц, которые характерны для реальных экстремальных ситуаций: рывково-тормозным движениям, быстрой смене уровня усилия, работе в условиях нарастающего утомления².

Построение тренировочного процесса должно опираться на принципы цикличности, прогрессирования нагрузки и индивидуального подхода. Основные методы и средства развития физических качеств представляют собой целостную систему. Что касается развития взрывной силы и максимальной динамической силы, то здесь применяются упражнения с отягощениями, такие как штанга, гири или тяжелые мячи. Ключевыми являются базовые многосуставные движения – жимы, тяги, приседания, выполняемые как в режиме повторного максимума, так и в скоростно-силовом режиме с нагрузкой около 70-80% с акцентом на максимально быстрое перемещение снаряда.

Не менее важны упражнения, направленные на улучшение реакции опорно-двигательного аппарата: прыжки в глубину, запрыгивания на тумбу, прыжковые серии и броски набивных мячей, развивающие способность к мгновенному мощному усилию. Кроме того, эффективен спринтерский и

¹ Бордачев А.Ю. Совершенствования скоростно-силовых качеств у сотрудников органов внутренних дел России // E-Scio. 2020. №10 (49).

² Рыжков П.С. Особенности подготовки сотрудников МВД к профессиональной деятельности в особых условиях // Молодой ученый. 2024. № 3 (502). С. 411-413.

интервальный бег, включающий короткие дистанции (30-100 м) с максимальным ускорением, челночный бег и бег с резкой сменой направления¹.

Развитие силовой выносливости, являющейся основой скоростно-силовых качеств в условиях длительной нагрузки, требует иных методов. Основным из них выступает круговая тренировка, где последовательно и с минимальным отдыхом выполняются серии силовых и скоростно-силовых упражнений на различные группы мышц². Именно силовая выносливость, является ключевым физическим качеством для успешного осуществления сотрудником оперативно-служебных задач. Как отмечается в научных работах многих исследователей, арсенал подготовки обогащается за счет разнообразных форм, включающих прикладную гимнастику, атлетическую подготовку, ускоренное передвижение, плавание и преодоление препятствий. Комбинация этих средств обеспечивает необходимое разностороннее и сбалансированное развитие физических качеств.

Для развития взрывной силы, являющейся ключевой для выполнения резких, мощных воздействий на правонарушителей, применяется ряд специальных упражнений. Высокую эффективность показывает запрыгивание на тумбы различной высоты, которое выполняется в 4-6 подходах по 5-8 повторений. Другим базовым средством является рывок гири, выполняемый в 3-5 подходах по 3-5 повторений для каждой руки. Это движение развивает способность к скоростному и скоординированному включению мышц всего тела.

Для развития максимальной динамической силы, составляющей базу для всех скоростно-силовых качеств, используются упражнения со штангой в быстром темпе. Например, приседания со штангой с интенсивностью около 75% от одного повторного максимума, выполняемые в 4 подходах по 3-5 повторений с акцентом на максимально быстрое поднимание. Эта методика направлена на улучшение показателей стартовой и ускоряющей силы.

Наивысший эффект тренировка дает при ее проведении в условиях, моделирующих психологический стресс реальной деятельности. Этого можно достичь путем включения элементов неопределенности и дефицита времени. Это предполагает выполнение физических заданий в условиях ограниченной видимости, по внезапной команде, с необходимостью быстрого переключения между различными действиями, например, в последовательности: преодоление препятствия, имитация стрельбы, силовое задержание.

Важным методом является также проведение тренировок в состоянии выраженного утомления, что способствует развитию не только физической, но и волевой и эмоциональной устойчивости, являющихся ключевыми компонентами психологической подготовленности. Кроме того, значительный

¹ Корнев С.В. Развитие взрывной силы // E-Scio. 2022. № 4(67).

² Буйнова К.Е., Панай Г.С. Методика развития скоростно-силовых качеств посредством круговой тренировки // Вестник науки и образования. 2024. № 5(148).

потенциал заключается в использовании соревновательного метода и групповых форм работы. Такие подходы моделируют необходимость слаженных действий в составе подразделения, что одновременно повышает мотивацию участников и укрепляет их психологическую надежность в условиях коллективного взаимодействия.

Таким образом, совершенствование скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД представляет собой сложную, многокомпонентную задачу, решение которой лежит в плоскости синтеза современных методик спортивной тренировки и глубокого понимания специфики правоохранительной деятельности. Эффективная программа должна:

быть строго прикладной и вариативной, развивая как взрывную силу, так и скоростно-силовую выносливость;

строиться на основе принципов спортивной науки, с использованием широкого арсенала средств (отягощения, круговой тренировки, прикладные комплексы);

быть неотъемлемой частью комплексной системы подготовки, тесно интегрированной с психологическим тренингом, направленным на развитие устойчивости к стресс-факторам экстремальных условий.

Только такой целостный подход позволит сформировать у сотрудников практических подразделений ОВД не просто набор физических кондиций, а целостную профессиональную готовность, обеспечивающую высокую эффективность и личную безопасность при выполнении оперативно-служебных задач любой сложности.

М.Е. Пушкарёв,

старший преподаватель кафедры огневой подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск)

**Отбор курсантов первого курса
в группу спортивного совершенствования
по стрельбе из боевого оружия**

Современные требования к профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов и военнослужащих обуславливают необходимость постоянного совершенствования огневой выучки личного состава. Одной из наиболее эффективных форм углубленной специализированной подготовки курсантов в образовательных организациях силовых ведомств являются группы спортивного совершенствования (ГСС) по стрельбе из боевого