

2. Ташиян А.А., Алдошин А.В., Ефремова Т.Г., Хить Я.А. Использование комплексных упражнений для совершенствования интегральной подготовленности сотрудников оперативных подразделений МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 2. С. 50–55.

3. Флусов Е.В. К вопросу о выборе силового упражнения сотрудниками полиции для выполнения при проверке физической подготовленности // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. С. 178–181.

4. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025дсп (утратил силу). Официально опубликован не был.

5. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450: с изменениями и дополнениями. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

6. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275: с изменениями и дополнениями. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

7. О внесении изменений в приказы МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 и от 23 ноября 2017 г. № 880 [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 27 июля 2020 г. № 522. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

8. Теория и методики физического воспитания: учебник / под редакцией Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. 287 с.

### **Сведения об авторе**

Флусов Евгений Владимирович, старший преподаватель кафедры огневой, физической и тактико-специальной подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Брянский филиал Всероссийского института повышения квалификации сотрудников МВД России.

241050, г. Брянск, пер. 2-й Советский, д. 2 А.

### **Ключевые слова**

Физическая подготовка; сотрудник полиции; нормативное обеспечение; контрольные упражнения; подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; жим гири.

**Фомин С.А.**

### **Тренировочный режим квалифицированных единоборцев в период пандемии**

По данным экспертов, вирус SARS-CoV-2 (коронавирус) за последние два года явился причиной смерти более миллиона человек в мире. На этом фоне Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и правительства большинства государств ввели довольно строгие ограничения, связанные с переходом на режим самоизоляции и (или) карантина для большей части населения, в том числе и профессиональных спортсменов, включая представителей различных единоборств [1]. Эксперты: тренеры, врачи, менеджеры и сами профессиональные спортсмены сообщают о негативных последствиях пандемии COVID-19 в отношении привычного тренировочного и соревновательного режима атлетов (снижении общего уровня физической активности, физической и технической подготовленности спортсменов, увеличением уровня различных стрессовых состояний, чувства тревоги и психических расстройств, потерей соревновательных кондиций и отсутствием соревновательной практики) [2; 3; 4]. В таких условиях спортсмены и представители спортивного движения и спортивной индустрии заинтересованы в актуальных и достоверных научных исследованиях, описывающих все аспекты влияния пандемии коронавируса SARS-CoV-2 на профессиональных спортсменов. Ориентируясь на запросы и потребности спортивного сообщества, целью данно-

го исследования был выбран поиск объективной и полной научной информации о тренировочном режиме квалифицированных (элитных) спортсменов, занимающихся различными видами контактных единоборств, в период действия различных ограничительных мер, связанных с противодействием негативных факторов пандемии коронавируса SARS-CoV-2 (COVID-19).

Для достижения заявленной цели исследования был выполнен поиск и последующий научный анализ информации, содержащейся в крупнейших международных научных базах хранения научных знаний: Web of Science Core Collection, Scopus, NLM и крупнейшей Российской базе научных данных – eLIBRARY. Запрос информации был ограничен возрастом не более двух лет (2020–2022 гг.) (сроком пандемии). Он включал следующие поисковые термины: пандемия, COVID-19, SARS-CoV-2, спорт, единоборства, тренировочный режим, карантин, самоизоляция, коронавирусные ограничения, физическая подготовка, соревновательные результаты и др. Последующий обзор и анализ проводился с учетом научной информации, представляющей результаты оригинальных исследований и мета-обзоров по оценке влияния пандемии COVID-19 на тренировочный режим и физическое состояние элитных спортсменов. Результаты поиска и анализа актуальной научной информации представлены в следующем мини-обзоре.

В ходе поиска было обнаружено 46 научных публикаций, посвященных оценке влияния пандемии COVID-19 на физический статус, тренировочный режим и соревновательные результаты квалифицированных единоборцев, опубликованных в изданиях международных баз цитирования: Web of Science Core Collection, Scopus, NLM и 11 научных публикаций, посвященных схожей тематике, опубликованных в базе eLIBRARY (РИНЦ). Результаты обзора выявили, что в настоящее время имеется значимый недостаток точной и достоверной информации о тренировочном режиме квалифицированных единоборцев во время самоизоляции, связанной с пандемией. Большинство научных исследований посвящены изучению и оценке влияния негативных факторов, связанных с пандемией COVID-19 на психическое здоровье спортсменов. В частности, ученые из США указали, что после закрытия тренировочных залов и отмены соревнований большинство атлетов, практикующих контактные виды единоборств, подвержены значительному увеличению депрессионных и стрессовых состояний, повышению чувства тревоги. Эксперты предположили, что ухудшение психического состояния атлетов связано с недостатком специальных тренировок по единоборствам, поскольку количество времени тренировок по общей физической подготовке в период коронавирусных ограничений существенно не изменилось [5].

Польские ученые и эксперты в области спортивных тренировок обнаружили, что карантинные меры и связанное с ними существенное ослабление тренировочного режима оказали значительное негативное влияние на уровень общей и специальной подготовленности элитных кикбоксеров. Это привело к снижению активности, работоспособности и результативности в последующих соревновательных выступлениях по кикбоксингу после отмены строгих карантинных мер. Данные эксперты также сообщили о значимом увеличении веса тела спортсменов в период ограничения физической активности и ослабления привычного тренировочного режима [1].

Чилийские и Бразильские специалисты опубликовали данные о преимуществах высокоинтенсивных функциональных тренировок (НПТ) в период самоизоляции во время пандемии COVID-19. Основой подобных тренировок должны стать короткие по времени (от 10 секунд до 1 минуты) – мышечные усилия или технические двигательные действия – «спринты», отражающие специфику единоборств: удары для представителей «ударных» видов единоборств, имитация бросковой техники для борцов, дзюдоистов, самбистов, бойцов «смешанных» стилей и т.д. Данные ученые считают тренировочные протоколы НПТ оптимальной альтернативой другим видам самостоятельных

тренировок для квалифицированных единоборцев в условиях самоизоляции и ограничений привычного тренировочного режима [6]. Однако Российские и Румынские эксперты указали, что для молодых спортсменов, практикующих различные виды единоборств (дзюдо, самбо, боевого самбо), нет значимых различий в степени влияния определенного вида функциональных тренировочных воздействий на уровень функциональной подготовленности атлетов. Единоборцы могут эффективно использовать как НИТ тренировки, так и аэробные круговые тренировки для поддержания уровня функциональной подготовленности в период самоизоляции и карантинных мер во время пандемии [7; 8].

Подводя итоги мини-обзора и анализа научной информации, посвященного организации тренировочного режима квалифицированных единоборцев в условиях действия ограничительных мер, связанных с пандемией, следует отметить следующее:

- выявлен существенный недостаток объективной научной информации об эффективных методах организации тренировочного режима квалифицированных (элитных) спортсменов, практикующих контактные виды единоборств. Большинство научных данных характеризуют степень негативного влияния пандемии на физическое и психическое здоровье спортсменов. Необходимы актуальные и точные исследования, позволяющие определить и апробировать эффективные стратегии поддержания соревновательного тонуса и физической формы единоборцев в условиях действия строгих ограничительных мер, связанных с эпидемиями;

- научная информация, посвященная воздействию физических упражнений на организм атлетов в период действия коронавирусных ограничений, свидетельствует о необходимости использования в тренировочном режиме единоборцев средств и методов интенсивных функциональных тренировок: НИТ тренировок, аэробных и круговых тренировок достаточной интенсивности. Интенсивные функциональные тренировки необходимы атлетам в условиях пандемии, поскольку коронавирусные ограничения негативно повлияли на уровень физической подготовленности и объем тренировочной нагрузки. Функциональные тренировки высокой интенсивности должны, по мнению специалистов, способствовать поддержанию приемлемого уровня физической подготовленности элитных спортсменов, практикующих контактные виды единоборств.

1. Ambroży T., Rydzik Ł., Obmiński Z., Klimek A., Serafin N., Litwiniuk A., Czaja R., Czarny W. The impact of reduced training activity of elite kickboxers on physical fitness, body build, and performance during competitions // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18 (8). 4342.

2. Ахметов М.Д., Воронцов С.В., Петухов К.Г., Петухова Л.А., Осипов А.Ю., Кравчук А.И. Влияние ограничительных коронавирусных мер на физическое и психическое здоровье профессиональных спортсменов // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2021. № 10 (200). С. 23–28.

3. Осипов А.Ю., Дворкин В.М., Гуралев В.М., Земба Е.А. Пандемия коронавируса SARS-CoV-2 и профессиональный спорт // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2022. Т. 7. № 1. С. 13–18.

4. Jurecka A., Skucińska P., Gądek A. Impact of the SARS-CoV-2 coronavirus pandemic on physical activity, mental health and quality of life in professional athletes – A systematic review // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18 (17). 9423.

5. Levy J., Tarver T., Douglas H. Examining the impact of gym closures due to the COVID-19 pandemic on combat sport athletes' mental health // *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2021. № 15 (4). 289–305.

6. Herrera-Valenzuela T., Valdés-Badilla P., Franchini E. High-intensity interval training recommendations for combat sports athletes during the COVID-19 pandemic // *Revista de Artes Marciales Asiáticas*. 2020. № 15 (1). 1–3.

7. Осипов А.Ю., Ратманская Т.И., Потоп В. Влияние функциональных тренировок на физическое состояние единоборцев, тренирующихся самостоятельно в режиме самоизоляции // *Теория и практика физической культуры*. 2022. № 2. С. 40.

8. Подрезов И.Н. Влияние аэробной и анаэробной нагрузок на организм человека в процессе физической подготовки // *Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник*

статей Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: РЮИ МВД России, 2021. С. 268–271.

### **Сведения об авторе**

Фомин Сергей Анатольевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Сибирский юридический институт МВД России.

660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20.

### **Ключевые слова**

Боевые искусства; единоборства; пандемия; коронавирус; тренировочный режим; научный анализ.

**Цекунов С.О.**

### **Плавание как фактор повышения качества физической подготовки сотрудников МВД России**

Рост преступности в стране требует от сотрудников полиции высокого уровня их физической подготовки. Физическая подготовка в МВД России требует не только высокого уровня развития физических качеств, но и владения профессионально-прикладными умениями и навыками. Одним из недооцененных видов спорта является плавание, развивающее важные профессионально-прикладные навыки, однако ввиду частого отсутствия необходимой материально-технической базы данный вид спорта остается в стороне. Плавание как один из популярных видов спорта на современном этапе – это и закаливание, и гимнастика, и аэробика, активный семейный отдых, а также вспомогательный тренировочный метод, который используют представители различных видов спорта. Специалисты по плаванию, в свою очередь, отмечают, что плавание благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, повышает иммунитет, отлично укрепляет мышцы и развивает дыхательную систему [1; 2].

Вышеперечисленные факторы предопределили профессионально-прикладное значение плавания в МВД России. Согласно основным документам, регламентирующим физическую подготовку сотрудников полиции, занятия по плаванию направлены на развитие общей выносливости и закаливание организма. В содержании занятий профессионально-прикладной физической подготовки должно включаться: обучение наиболее ценным в служебно-прикладном отношении способам плавания, простейшим прыжкам в воду, нырянию, оказанию помощи утопающему и приемам борьбы в воде; обучение способам переправ вплавь с подручными средствами и без них; развитие выносливости, скорости, ловкости, смелости и решительности; укрепление здоровья и закаливание организма [3].

Подтверждением, что плавание в системе МВД имеет важное значение, является спартакиада МВД России. В данную спартакиаду включен вид спорта – плавание. Особенностью проведения данных соревнований является разделение на служебно-прикладное и классическое плавание. Служебно-прикладное плавание проводится в форменной одежде сотрудников полиции (форма одежды в служебно-прикладном плавании – патрульно-постовая: костюм летний темно-синего цвета (куртка ППС). Проведение соревнований по плаванию в форменной одежде является определенной особенностью плавания как вида спорта в системе МВД, отличающей его от классического плавания. По нашему мнению, эта особенность наглядно показывает, что у сотрудника полиции при выполнении служебных обязанностей может возникнуть необходимость плавания в верхней одежде.