

боеприпасов с контролируемой проникающей способностью, специально адаптированных для городского боя.

*Шилихин А.С.*

Волгоградская академия МВД России

**Методы развития функциональной выносливости  
как фактор развития физической подготовки  
сотрудников органов внутренних дел  
для работы в особых условиях**

Современная служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) связана своими требованиями к физической подготовке, выносливости и психологической устойчивости. Работа в особых условиях, таких как оперативные задержания, профилактика правонарушений, реагирование на чрезвычайные ситуации, требует высокой функциональной выносливости, которая обеспечивает эффективность и безопасность при выполнении служебных задач. В связи с этим особое значение приобретает разработка и внедрение эффективных методов развития функциональной выносливости у сотрудников ОВД.

Развитие функциональной выносливости способствует улучшению физических возможностей, повышает устойчивость к стрессам и физическим нагрузкам, что критически важно для выполнения служебных обязанностей в экстремальных ситуациях. В свете этого целесообразно изучить и внедрить эффективные методы развития функциональной выносливости, что позволит повысить профессиональную подготовку и повысить безопасность сотрудников и граждан.

В ходе исследования реализован ряд задач: анализ теоретических основ понятия «функциональная выносливость» и ее роль в профессиональной подготовке сотрудников ОВД, приведена классификация существующих методов развития функциональной выносливости в системе физической подготовки; дана оценка эффективности различных методов в контексте развития физической подготовленности сотрудников ОВД, работающих в особых условиях.

Проблема исследования заключается в недостаточности изученности эффективности современных методов развития функциональной выносливости у сотрудников ОВД, а также отсутствии системного подхода к их внедрению в практику профессиональной подготовки для работы в особых условиях.

Функциональная выносливость – это важнейший компонент физической подготовленности, обеспечивающий устойчивость организма к длитель-

ным и интенсивным нагрузкам, а также способность быстро восстанавливаться после них<sup>1</sup>. Для сотрудников ОВД, особенно тех, кто выполняет служебные задачи в особых условиях, развитие функциональной выносливости является ключевым фактором повышения эффективности профессиональной деятельности. В современных условиях усложнения оперативной обстановки, увеличения требований к физической и психологической подготовке, развитие данного компонента становится актуальным и требует применения разнообразных методов и средств.

Работа сотрудников ОВД зачастую связана с выполнением задач в экстремальных условиях: задержание преступников, реагирование на чрезвычайные ситуации, выполнение служебных обязанностей в условиях повышенного психологического и физического напряжения<sup>2</sup>. В таких ситуациях высокий уровень функциональной выносливости обеспечивает способность организма противостоять стрессам, сохранять работоспособность и быстро восстанавливаться. Недостаток этой составляющей физической подготовки может привести к ухудшению профессиональных качеств, росту травматизма и снижению эффективности работы.

Развитие функциональной выносливости зависит от правильного выбора методов тренировок, их систематичности и индивидуальных особенностей сотрудников. Эффективные методы позволяют не только повысить уровень физической подготовленности, но и сформировать устойчивость к долговременным нагрузкам, что чрезвычайно важно для успешного выполнения служебных обязанностей в условиях особых условий<sup>3</sup>.

Современная спортивная и тактическая подготовка включает широкий спектр методов, направленных на развитие функциональной выносливости<sup>4</sup>. Их можно условно разделить на несколько групп.

Аэробные методы – тренировки, основанные на длительных нагрузках умеренной интенсивности, способствующие развитию сердечно-сосудистой системы и аэробной энергетической системы организма. К ним относятся длительные пробежки, езда на велосипеде, плавание, ходьба с нагрузкой. Они

---

<sup>1</sup> Функциональная тренировка на выносливость: ключ к развитию силы и энергии. URL: <https://dzen.ru/a/Z0C3Ns7GUENyzH57> (дата обращения: 13.10.2025).

<sup>2</sup> Морковкина Д.С., Скороходова Л.А. Роль физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования : сборник материалов III международной научно-практической заочной студенческой конференции. Екатеринбург, 2016. С. 178-186 с.

<sup>3</sup> Гордеев Д.В., Додонкин Б.О., Колесниченко Д.А. Особенности повышения физической выносливости в системе специальной прикладной физической подготовки сотрудников ОВД // Вестник ТГУ. 2019. № 178. С. 68-74.

<sup>4</sup> Факов А.М. Методы и способы развития физической выносливости у сотрудников МВД России // Теория и практика общественного развития. 2015. № 15. С. 109-111.

создают базу для устойчивости к длительным нагрузкам и восстанавливают энергетические запасы<sup>1</sup>.

Анаэробные методы – тренировки с высокой интенсивностью и коротким временем выполнения, такие как интервальные тренировки, спринты, силовые упражнения с короткими перерывами. Они развивают анаэробные энергетические системы, повышают силу и скоростные качества, что важно при выполнении краткосрочных, but интенсивных служебных задач<sup>2</sup>.

Комбинированные методы включают элементы как аэробных, так и анаэробных тренировок, способствуют гармоничному развитию всех систем организма и более полно отражают реальные условия служебной деятельности<sup>3</sup>.

Специальные тактические методы – тренировки, имитирующие реальные ситуации служебной деятельности: стрельбы, задержания, перемещения в осложненных условиях, что позволяет развивать функциональную выносливость в контексте конкретных задач.

Эффективность методов зависит от их правильного выбора, дозировки, периодизации и учета индивидуальных особенностей сотрудников. Важными аспектами являются:

– интенсивность и объем нагрузок: необходимость балансировать между чрезмерной нагрузкой, которая может привести к переутомлению или травмам, и недостаточной – что не даст желаемого эффекта;

– периодизация тренировочного процесса: чередование разных фаз – подготовительной, соревновательной и восстановительной – способствует оптимальному развитию функциональной выносливости и минимизации риска перетренированности;

– индивидуальный подход: учитывая возраст, уровень физической подготовленности, состояние здоровья и профессиональные особенности сотрудников;

– использование современных технологий: применение фитнес-трекеров, кардиомониторов, программных комплексов для контроля за нагрузками и оценки эффективности тренировок<sup>4</sup>.

Современная теория и практика предлагают использовать инновационные методы развития функциональной выносливости, такие как:

---

<sup>1</sup> Дышим чаще. Аэробные упражнения. URL: <https://www.takzdorovo.ru/stati/dy-shim-chashche-aerobnye-uprazhneniya/> (дата обращения: 13.10.2025).

<sup>2</sup> Анаэробные тренировки. URL: <https://www.yamaguchi.ru/journal/articles/anaerobnye-trenirovki> (дата обращения: 14.10.2025).

<sup>3</sup> Особенности комбинированных тренировок в тренажерном зале. URL: [https://medaboutme.ru/articles/osobennosti\\_kombinirovannykh\\_trenirovok\\_v\\_trenazhyernom\\_zale/](https://medaboutme.ru/articles/osobennosti_kombinirovannykh_trenirovok_v_trenazhyernom_zale/) (дата обращения: 14.10.2025).

<sup>4</sup> Функциональный тренинг: что это такое и упражнения на силу и выносливость. URL: <https://hitfitness.club/stati/funkczionalnyij-trening-v-fitnese-trenirovki-na-silu-i-vyinoslivost/> (дата обращения: 14.10.2025).

– интервальные тренировки высокой интенсивности (НИТ) – позволяют за короткое время добиться значительных результатов в развитии выносливости, повышая эффективность тренировочного времени<sup>1</sup>;

– функциональные тренировки – упражнения, имитирующие реальные служебные задачи, включающие работу с весами, баланс, координацию, что способствует развитию не только физической выносливости, но и тактических навыков;

– использование специальных средств и оборудования – тренажеры, симуляторы, платформы для балансировки и др., повышающие разнообразие и эффективность тренировочного процесса;

психофизиологические методы — дыхательные техники, релаксация, медитации для повышения устойчивости к стрессам и улучшения восстановления.

Развитие функциональной выносливости является важнейшим аспектом повышения профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел, работающих в особых условиях. Эффективные методы, такие как аэробные, анаэробные, комбинированные тренировки и специальные тактические упражнения, позволяют сформировать устойчивость организма к длительным и интенсивным нагрузкам, а также повысить его способность быстро восстанавливаться. Внедрение современных технологий и индивидуальный подход повышают эффективность тренировочного процесса и минимизируют риск травм.

---

<sup>1</sup> Высокоинтенсивные тренировки НИТ: что это такое и как заниматься. URL: [https://www.sportmaster.ru/media/articles/vysokointensivnye-trenirovki-hiit-chto-eto-takoe-i-kak-zanimatsya/?utm\\_referrer=https://yandex.ru/](https://www.sportmaster.ru/media/articles/vysokointensivnye-trenirovki-hiit-chto-eto-takoe-i-kak-zanimatsya/?utm_referrer=https://yandex.ru/) (дата обращения: 14.10.2025).