

УДК 378.6

Совершенствование силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России

Мешев Ислам Хасанбиевич

Старший преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,
360030, Российская Федерация, Нальчик, ул. Мальбахова, 123;
e-mail: Islam_Meshev@mail.ru

Аннотация

В настоящей статье рассматриваются основные направления развития и совершенствования силовой подготовленности сотрудников органов внутренних дел. Силовая подготовленность характеризуется способностью длительное время выполнять работу силового плана. Современные методы развития специальной силовой подготовленности, используемые на учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке, связаны с выполнением нагрузки очень большого объема как в одном занятии, так и в годичном цикле. Огромное значение имеет воспитание таких волевых качеств, как умение заставить себя продолжать работу с необходимой интенсивностью, несмотря на трудности. Наиболее прогрессивным методом совершенствования силовой подготовленности выступает круговая тренировка, которая дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, вместе с тем, позволяя добиваться высокой работоспособности. Метод круговой тренировки приучает сотрудников ОВД к самостоятельному мышлению, развитию физических способностей, вырабатывает алгоритмы двигательных действий, близких по своей структуре к их оперативной и служебной деятельности. На занятиях по физической подготовке основной упор делается на выполнение различных специальных силовых упражнений и на их чередование с общеразвивающими упражнениями, а также упражнениями со своим собственным весом тела.

Для цитирования в научных исследованиях

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.

Ключевые слова

Силовая подготовленность, сотрудник ОВД, круговая тренировка, совершенствование, педагогика.

Введение

Профессиональная подготовка сотрудников ОВД важна не только для обеспечения законности, охране правопорядка и борьбы с преступностью, но и для сохранения жизни и здоровья граждан и самих сотрудников.

Особое значение в их профессиональной деятельности имеет уровень развития силовых способностей, необходимых для успешного преодоления сопротивления и задержания правонарушителей.

Основная часть

Формирование высокого уровня спортивного мастерства у сотрудников органов внутренних дел связано с совершенствованием двигательных способностей (силой, быстротой и координированностью), а также с эффективностью их взаимодействия [Ярославский, 2017]. Немаловажная роль в этом процессе принадлежит совершенствованию силовой подготовленности, которая зависит от рационального сочетания нагрузки аэробного и анаэробного характера.

Механизмы же жизнеобеспечения во многом определяются выбором тех или иных упражнений общей и специальной физической направленности. Выбор оптимального сочетания указанных упражнений и методики подготовки представляется довольно непростой задачей, что говорит об актуальности выбранной темы.

Выполнение в течение определенного времени физической работы приводит к утомлению, снижающему ее эффективность вплоть до полного отказа. Утомление при выполнении одного и того же упражнения у разных людей наступает через неодинаковое время и причина тому разный уровень специальной силовой и физической подготовки.

В целях совершенствования специальной силовой подготовки необходимо развивать способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности, то есть противостоять утомлению [Алдошин, Моськин, 2016].

В структуре силовой подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.

К базовым – относятся движения и действия, составляющие основу силовой оснащенности данного вида тренировки. Освоение базовых движений является обязательным.

К дополнительным – относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей занимающегося.

Силовая устойчивость характеризуется способностью длительное время выполнять работу силового плана. Здесь мышечная выносливость увеличивается за счет прироста силы, изменения обмена веществ и кровообращения в мышцах.

Важной задачей тренировки является воспитание силовой устойчивости – физического качества необходимого сотрудникам органов внутренних дел. Здесь отметим, что специальная силовая подготовка развивается только в том случае, когда во время занятий преодолевается утомление. Организм постепенно приспосабливается подобному состоянию. Если упражнения прекращаются до начала утомления, тренированность не увеличивается. Следовательно, утомление (не чрезмерное) – явление, полезное для организма [Торопов, Шевцова, Васькова, 2016].

Активность силовых действий является важным показателем мастерства, т.к. занимающиеся должны уметь навязывать сопернику свою волю.

Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно идентифицировать две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые из этих качеств могут быть изначально присущи занимающимся, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы.

В теории и методике физического воспитания имеется понятие, что силовая подготовка развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается утомление определенной степени. При этом организм адаптируется к функциональным сдвигам, что внешне выражается в улучшении силовой подвижности.

При дозировке нагрузок для сотрудников ОВД необходимо учитывать режим дня, самостоятельно выполняемую физическую нагрузку и эмоциональное состояние. Специальная силовая подготовка воспитывается в процессе занятий избранными упражнениями – вначале путем постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки, а затем ее интенсивности. А чтобы достичь достаточной степени утомления в упражнениях циклического характера, необходимо тренироваться в течение 2-3 часов и более.

Функциональные возможности сотрудников в процессе выполнения упражнений, требующих специальной силовой подготовленности, определяются, с одной стороны, наличием соответствующих двигательных навыков и уровнем владения техникой, с другой стороны – аэробными и анаэробными возможностями организма [Алдошин, 2014].

Аэробные возможности повышаются при помощи методов равномерного, непрерывного, повторного и переменного упражнений, обеспечивающих потребление кислорода наиболее эффективно, если указанные упражнения длительно воздействуют на организм.

Как это ни парадоксально, большой эффект в развитии аэробных возможностей дает анаэробная деятельность, выполняемая в виде кратковременных повторений, разделенных небольшими интервалами отдыха ввиду того, что после такой работы растет потребление кислорода и увеличиваются некоторые показатели сердечной производительности – ударный объем крови становится больше [Доттуев, 2017]. И если повторную нагрузку дать в тот момент, когда эти показатели еще достаточно высоки, то от повторения к повторению потребление кислорода будет расти, пока не достигнет максимальной точки. Здесь важно подобрать повторные и повторно-переменные упражнения таким образом, чтобы наилучшим образом сочетать работу и отдых.

При совершенствовании специальной силовой подготовленности сотрудников ОВД решаются три основные задачи [Еремин, 2014]:

- 1) повышение анаэробных возможностей организма;
- 2) улучшение аэробных возможностей, в частности совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 3) повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

Современные методы развития специальной силовой подготовленности, используемые на учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке, связаны с выполнением нагрузки очень большого объема как в одном занятии, так и в годичном цикле.

Огромное значение имеет также воспитание волевых качеств, а именно умение заставить себя продолжать работу с необходимой интенсивностью, несмотря на трудности.

Наиболее прогрессивным методом совершенствования силовой подготовленности выступает круговая тренировка, которая дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, вместе с тем, позволяя добиваться высокой работоспособности. Метод круговой тренировки приучает сотрудников ОВД к самостоятельному мышлению, развитию физических способностей, вырабатывает алгоритмы двигательных действий, близких по своей структуре к их оперативной и служебной деятельности.

Круговая тренировка алгоритмически предписывает строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале и обеспечивает быстрое развитие физических качеств за относительно короткий промежуток времени [Афов, 2017]. Основная цель круговой тренировки – это эффективное развитие двигательных качеств. Такая цель предполагает комплексное развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости и координации при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

Занятия в круговой тренировке ведутся по нескольким станциям (местам для выполнения упражнений), как бы по кругу [Торопов, Шевцова, Васькова, 2016]. Занимающиеся последовательно проходят все станции, выполняя на каждой из них обусловленное упражнение, направленное на развитие силовых качеств и их комплексных проявлений. Упражнениями для круговой тренировки выступают технически относительно несложные движения из гимнастики, тяжелой и легкой атлетики, которые подбираются таким образом, чтобы обеспечить последовательное воздействие на все основные мышечные группы, и в то же время дать достаточную нагрузку на внутренние органы.

На занятиях с использованием метода круговой тренировки особое внимание требуется уделить технически правильному выполнению упражнений, правильному сочетанию движений с дыханием, темпу выполнения упражнений [Ошев, Бобровик, 2015].

Используя метод круговой тренировки необходимо выполнять упражнения на 4-6 станциях с паузами между упражнениями 20-30 сек., между станциями 90-180 сек. Для оптимальной, индивидуальной нагрузки и предупреждения перегрузок организма, между сериями необходимо измерять пульс. Интервалы отдыха следует использовать для выполнения упражнений на расслабление, легкие упражнения на мышцы антагонисты, не задействованные во время выполнения упражнений на той или иной станции [Клименко, Орлов, Бронников, 2006]. Вариант указанной круговой тренировки представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Круговая тренировка по методу интенсивной интервальной работы

№	Упражнение	Использование перерывов
1	Голчок гирь длинным циклом	Круги руками назад
2	Прыжки – ноги врозь – ноги вместе	Наклоны туловища вперед в положении седа
3	Взятие гирь на грудь и опускание	Вис на гимнастической стенке
4	Приседание с отягощением на плечах	«Велосипед» в положении лежа
5	Жим от груди из положения лежа	Вис и легкое подтягивание
6	Переход из положения лежа на спине в сед (отяг.2х16 кг.)	Наклоны туловища назад
7	Подъем гирь махом	Наклоны туловища вперед
8	Повороты с наклоном туловища сидя или стоя (с отяг.)	Вращение туловища из положения стоя

№	Упражнение	Использование перерывов
9	Становая тяга штанги до середины бедра	«Маятник» в виси на гимнастической стенке
10	Запрыгивание и спрыгивание со скамьи на одной ноге (5 раз с отяг. 16 кг.)	Стойка на лопатках «березка»

На занятиях по физической подготовке основное внимание уделяется выполнению различных специальных силовых упражнений и на их чередование с общеразвивающими упражнениями, а также упражнениями со своим собственным весом тела. Подготовительная часть занятий включает в себя общеразвивающие упражнения, специальные силовые упражнения на месте и в движении, упражнения на гибкость, упражнения в парах, акробатические упражнения и специальные дыхательные упражнения.

Наиболее сложные упражнения и приемы разучиваются на занятиях по физической подготовке, а совершенствуются на комплексных занятиях.

Заключение

Обобщая вышеизложенное, хотим подчеркнуть, что физическая подготовка играет едва ли не самую важную роль в обеспечении личной и коллективной безопасности сотрудников ОВД при осуществлении профессиональной деятельности. Слабая подготовленность сотрудников ОВД к физическим нагрузкам будет препятствием в достижении поставленных перед ними профессиональных задач.

Библиография

1. Алдошин А.В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126-129.
2. Алдошин А.В., Моськин С.А. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. 2016. С. 11-14.
3. Афов А.Х. Значимость физической подготовки в профессиональной деятельности работников органов внутренних дел: правовые принципы использования физической силы // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С.19-24.
4. Доттуев Т.И. Специфика профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД // Развитие научных направлений в современных условиях. В 2-х частях. 2017. С.29-32.
5. Еремин Р.В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 167-170.
6. Карданов А.К., Хажироков В.А. Некоторые аспекты совершенствования физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России // Современное общество и власть. 2017. № 3 (13). С. 90-94.
7. Клименко С.В., Орлов В.В., Бронников С.В. Меры безопасности при проведении занятий по физической и огневой подготовке. Омск, 2006. 146 с.
8. Ошев А.А., Бобровик А.П. Методологические основы самосовершенствования физических качеств и навыков у сотрудников силовых ведомств // Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 20-24.
9. Горопов В.А., Шевцова К.Ю., Васькова К.А. Физическая подготовка – эффективное средство повышения профессионального мастерства сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2-х томах. 2016. С. 300-305.
10. Ярославский М.А. Методология и интенсивность нагрузки при тренировке скоростно-силовых качеств // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 185-192.

Improvement of power readiness of staff of bodies of internal affairs on classes in physical training in the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Islam Kh. Meshev

Senior Lecturer,
Department of Physical training,
North Caucasian Institute of Professional Development (branch),
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
360030, 123, Mal'khabova st., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: Islam_Meshev@mail.ru

Abstract

In the present article the main directions of development and improvement of power readiness of staff of bodies of internal affairs are considered. The power readiness is characterized by ability a long time to perform work of the power plan. The modern methods of development of special power readiness used on educational and training classes in physical training are connected with performance of loading of very large volume both in one occupation, and in a year cycle. The huge value has education of such strong-willed qualities as ability to force itself to continue work with necessary intensity, despite difficulties. The circular training which gives the chance independently to acquire knowledge, to develop physical qualities, to improve separate skills acts as the most progressive method of improvement of power readiness, at the same time, allowing to try to obtain high performance. The method of a circular training accustoms the staff of Department of Internal Affairs to independent thinking, development of physical abilities, develops algorithms of the physical actions close on the structure to their operational and office activity. On classes in physical training it is focused on performance of various special power exercises and on their alternation with the all-developing exercises and also exercises with own body weight.

For citation

Meshev I.Kh. (2018) Sovershenstvovanie silovoi podgotovlennosti sotrudnikov organov vnutrennikh del na zanyatiyakh po fizicheskoi podgotovke v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Improvement of power readiness of staff of bodies of internal affairs on classes in physical training in the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 8 (3A), pp. 89-95.

Keywords

Power readiness, employee of Department of Internal Affairs, circular training, improvement, pedagogy.

References

1. Aldoshin A.V. (2014) Sport v professional'noi fizicheskoi podgotovke sotrudnikov OVD [Sport in professional physical training of Department of Internal Affairs officers]. *Nauka i praktika* [Science and practice], 3 (60), pp. 126-129.
2. Aldoshin A.V., Mos'kin S.A. (2016) Fizicheskaya podgotovka kak neot'emlemaya sostavnaya chast' professional'noi podgotovki kursantov i slushatelei obrazovatel'nykh organizatsii MVD Rossii [Physical training as an integral part of

- vocational training of cadets and listeners of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. In: *Aktual'nye problemy fizicheskoi kul'tury i sporta kursantov, slushatelei i studentov* [Actual problems of physical culture and sports of cadets, listeners and students].
3. Afov A.Kh. (2017) Znachimost' fizicheskoi podgotovki v professional'noi deyatelnosti rabotnikov organov vnutrennikh deli pravovye printsipy ispol'zovaniya fizicheskoi sily [The importance of physical training in the professional activity of employees of the internal bodies, the legal principles of the use of physical force]. In: *Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki. Sbornik nauchnykh trudov uchastnikov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Physical education and sport: topical issues of theory and practice. Collection of proceedings of participants of the All-Russian Scientific and Practical Conference].
 4. Dottuev T.I. (2017) Spetsifika professional'noi fizicheskoi podgotovki sotrudnikov OVD [Specificity of professional physical training of ATS employees]. In: *Razvitie nauchnykh napravlenii v sovremennykh usloviyakh. V 2-kh chastyakh* [Development of scientific trends in modern conditions. In 2 parts].
 5. Eremin R.V. (2014) Fizicheskaya podgotovka kak faktor, opredelyayushchii kachestvo professional'noi deyatelnosti i razvitiya lichnosti [Physical preparation as a factor determining the quality of professional activity and personal development]. *Nauka i praktika* [Science and practice], 2 (59), pp. 167-170.
 6. Kardanov A.K., Khazhirokov V.A. (2017) Nekotorye aspekty sovershenstvovaniya fizicheskoi podgotovki slushatelei po programmam professional'noi podgotovki MVD Rossii [Some aspects of improving the physical training of students on the training programs of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovremennoe obshchestvo i vlast'* [Modern Society and Power], 3(13), pp. 90-94.
 7. Klimenko S.V., Orlov V.V., Bronnikov S.V. (2006) *Mery bezopasnosti pri provedenii zanyatii po fizicheskoi i ognevoi podgotovke* [Safety measures during conducting physical and fire training classes]. Omsk.
 8. Oshev A.A., Bobrovik A.P. (2015) Metodologicheskie osnovy samosovershenstvovaniya fizicheskikh kachestv i navykov u sotrudnikov silovykh vedomstv [Methodological foundations of self-improvement of physical qualities and skills of employees of law enforcement agencies]. In: *Fizicheskaya kul'tura v professional'nom obrazovanii uchashchikhsya vysshei shkoly. Sbornik materialov II Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Physical culture in vocational education of students in higher education. Collection of materials of the II All-Russian Scientific and Practical Conference].
 9. Toropov V.A., Shevtsova K.Yu., Vas'kova K.A. (2016) Fizicheskaya podgotovka – effektivnoe sredstvo povysheniya professional'nogo masterstva sotrudnikov politsii [Physical training is an effective means of improving the professional skills of police officers]. In: *Sovershenstvovanie professional'noi i fizicheskoi podgotovki kursantov, slushatelei obrazovatel'nykh organizatsii i sotrudnikov silovykh vedomstv materialy XVIII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii: v 2-kh tomakh* [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies materials XVIII International Scientific and Practical Conference: in 2 volumes].
 10. Yaroslavskii M.A. (2017) Metodologiya i intensivnost' nagruzki pri trenirovke skorostno-silovykh kachestv [Methodology and intensity of the load in the training of speed-strength qualities]. In: *Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki: sbornik nauchnykh trudov uchastnikov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Physical education and sport: topical issues of theory and practice, a collection of scientific papers of participants in the All-Russian Scientific and Practical Conference].