

УДК 796/799

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СОТРУДНИКОВ ОВД В ПРОЦЕССЕ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В.А. Хажироков

Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России, г. Нальчик, Россия

Для связи с авторами: e-mail: shmv1978@yandex.ru

Аннотация:

В представленной статье рассматривается проблема физической подготовки в рамках профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Во время несения службы сотрудники ОВД выполняют разнообразные двигательные действия, связанные с перемещением (ходьба и бег), подъёмом на этажи зданий и спуском с них, преодолением препятствий, проведением силовых действий по задержанию правонарушителей и другие. Все это должно учитываться при организации занятий по физической подготовке в рамках служебной подготовки и самостоятельных занятий. Можно предположить, что большую часть рабочего времени сотрудник ОВД двигается, другую часть рабочего времени расходует на действия, связанные с преследованием, задержанием и сопровождением правонарушителя. Однако действия, связанные с преследованием, задержанием и сопровождением преступника, являются наиболее опасными для жизни и здоровья самого сотрудника полиции или лиц, окружающих его. Поэтому эти действия будут наиболее ответственными и важными. В связи с этим подготовка сотрудника к этим действиям должна занимать много времени. Занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке проводятся с целью развития ловкости, силы и силовой выносливости, воспитания смелости и решительности, формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости.

Ключевые слова: сотрудник ОВД, профессиональная подготовка, физическая подготовка, адаптация, силовые способности.

SPECIFICITIES OF POWER ABILITIES DEVELOPMENT OF INTERNAL AFFAIRS OFFICERS WITHIN PHYSICAL TRAINING PROCESS

V.A. Khazhirokov

North Caucasian Advanced Training Institute (branch), Krasnodar University of Ministry of Internal Affairs of Russia, Nalchik, Russia

Abstract:

The paper is focused on the physical training problem in the framework of vocational and physical training of internal affairs officers. During their service period the internal affairs officers perform various physical activities connected with dislocation (walking and running), rise and descent from buildings, overcoming obstacles, carrying out activities on detention of offenders etc. All this should be considered when planning physical training classes within office service and self-training. It can be assumed that the most part of working hours an internal affairs officer spend moving actively, and the last working hours he spends for the actions connected with prosecution, detention and escort of offenders. However, the actions connected with pursuit, detention and escort of offenders are the most life-threatening ones for a police officer himself as well as for people surrounding him. Therefore these activities will be the most responsible and important. In this regard training of the officer for these activities should take a lot of time. Applied gymnastics and athletic training classes are aimed at development of dexterity, force, power endurance, courage and determination, formation of a correct posture and development of a habit for front smartness.

Keywords: internal affairs officer, vocational training, physical training, adaptation, power abilities.

На современном этапе к профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД МВД России предъявляются достаточно высокие требования. Высокий уровень профессионализма

играет важную роль не только при обеспечении законности, правопорядка и борьбе с преступностью, но и для сохранения жизни и здоровья прежде всего самих сотрудников и граждан.

Бесспорно, особо важное значение при преодолении сопротивления и задержании правонарушителей имеет уровень развития силовых способностей сотрудников.

На сегодняшний день в практике физической подготовки имеется ряд систем физического воспитания, направленных на формирование силовых способностей и выносливости сотрудников ОВД, среди которых мы хотим в качестве примера привести занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке [4].

Занятия атлетической гимнастикой в общем воздействуют на мышцы занимающихся и различные физиологические системы организма, а также на нервно-эмоциональную и умственную сферы. Атлетическая подготовка направлена на совершенствование физических, морально-волевых качеств и психологической устойчивости сотрудников ОВД. Использование средств и методов прикладной гимнастики и атлетической подготовки для развития и совершенствования силовых способностей сотрудников ОВД представляется оправданным, ввиду того что они направлены на улучшение физического состояния и укрепление здоровья. Такие занятия призваны формировать моральное удовлетворение после физической нагрузки и постепенный отказ от вредных привычек. Особенностью атлетической гимнастики является то, что ею можно заниматься не только в спортзале, но также во время отдыха и во время несения службы [6].

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД осуществляется для защиты жизни, здоровья, прав и свобод гражданского населения, для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности. Поэтому к ним предъявляются требования по совершенствованию физической подготовки, которая выступает неотъемлемой частью профессионального обучения и воспитания личного состава подразделений ОВД [2].

Результаты мониторинга физической подготовленности слушателей образовательных организаций МВД России свидетельствуют

о том, что уровень физической культуры не соответствует предъявляемым требованиям в процессе их практической и профессиональной деятельности.

На сегодняшний день многие сотрудники ОВД не владеют информацией о критериях проверки и оценки физической подготовленности, не знакомы с таблицами определения уровня такой подготовленности и с основными наименованиями контрольных упражнений и порядком их выполнения. Вследствие этого сотрудники ОВД, а именно рядовые и младший начальствующий состав, показывают определенный процент неудовлетворительных оценок [6]. Между тем именно они первыми вступают в противоборства с преступниками.

Анализ деятельности правоохранительных органов показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий в большей части зависит от основных физических качеств, уверенного использования приёмов рукопашного боя и специальных двигательных навыков и умений, а не только от умения владеть табельным оружием. Сотрудник ОВД должен обладать высоким уровнем работоспособности, умениями противостоять переутомлению и за короткое время восстанавливать свои силы. Поэтому наиболее важными физическими способностями сотрудников ОВД при осуществлении оперативно-служебной деятельности являются силовые и скоростно-силовые качества и общая выносливость к динамическим и статическим нагрузкам. Следует отметить, что физическая подготовка в ОВД представляет собой учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач [3].

Физическая подготовка сотрудников ОВД должна проводиться на постоянной основе, в рамках их профессиональной подготовки. При этом акцент делается на самостоятельную подготовку, которая является основной формой физического воспитания. Известно, что самостоятельные занятия выступают дополнением к основным занятиям и способствуют лучшему усвоению учебного матери-

ала, а также ускоряют процесс физического совершенствования [1].

Большая часть программ формирования и развития силовых способностей сотрудников ОВД была разработана с учётом личного опыта спортсменов и тренеров в совокупности с достижениями спортивной науки. При этом, как мы уже говорили, основными формами выступают самостоятельные занятия, в числе которых преимущество отдаётся утренней физической зарядке, упражнениям в течение рабочего дня и самостоятельным тренировочным занятиям.

Утренняя физическая зарядка способствует укреплению и закаливанию организма, сохранению физической и умственной работоспособности, повышению физической тренированности. Однако в утреннюю тренировку не рекомендуется включать упражнения высокой интенсивности, доводящие до состояния выраженного утомления, так как организм ещё не находится в состоянии активного бодрствования, что, в свою очередь, скажется на умственной и физической работоспособности в течение дня.

Физические упражнения в течение рабочего дня обеспечивают предупреждение наступающего утомления и способствуют поддержанию высокого уровня работоспособности на длительное время.

Самостоятельные тренировочные занятия носят комплексный характер и способствуют развитию физических качеств специальной или общей направленности, а также укрепляют здоровье и повышают уровень работоспособности. Однако следует помнить, что не рекомендуется тренироваться сразу после сна и натошак.

Следует отметить, что главным средством физической подготовки являются упражнения, направленные на развитие физической выносливости, которая необходима сотрудникам ОВД в их повседневной профессиональной деятельности и которая может быть обеспечена многократным повторением одного и того же упражнения с доведением его до совершенства. Для этого подходит прикладная гимнастика и атлетическая подготовка.

Использование средств и методов прикладной гимнастики и атлетической подготовки с целью совершенствования силовых способностей представляет собой определённый резерв для более эффективного решения задач физической подготовки сотрудников ОВД.

Согласно Наставлению по организации физической подготовки [6] занятия по прикладной и атлетической гимнастике проводятся с целью развития силы и силовой выносливости, ловкости, воспитания смелости и решительности, формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости. Такие занятия проводятся на гимнастических площадках, в спортивных городках, тренажёрных или спортивных залах. В содержание занятий включаются подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклоны вперёд из положения лёжа на спине, толчок (жим) гири, а при необходимости иные упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), тренажерах, упражнения в лазанье по канату, шесту, в поднимании и переноске занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гири, гантелей, а также акробатические упражнения.

Однако, для того чтобы развивать силовые способности, необходимо знать механизм воздействия физических упражнений на данный процесс. Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые становятся крепкими, увеличивается объём мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает сердце, лёгкие и другие органы и системы организма работать с дополнительной нагрузкой, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды [2,3].

Систематические занятия физическими упражнениями атлетической направленности в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь

проносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что улучшает обмен веществ. Силовые способности – это способности организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему мышечным напряжением. Силовое упражнение является собой повторное выполнение однообразных двигательных действий с относительно низким темпом и значительным внешним сопротивлением (более 30% от максимального усилия). С ростом внешнего сопротивления обычно уменьшается возможное количество повторений упражнения (повторный максимум) [1]. Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую занимающимся посредством мышечных напряжений. Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов – величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве; и от внутренних – функционального состояния мышц и психического состояния занимающегося. Среди них выделяют: мышечные, центрально-нервные, личностно-психические, биомеханические, биохимические, физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения. Силовые упражнения представляют собой комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки. Существует несколько разновидностей силовых упражнений:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с преодолением веса собственного тела;
- изометрические упражнения;
- упражнения в самосопротивлении;
- упражнения с комбинированным отягощением.

В настоящее время действующее Наставление по организации физической подготовки в ор-

ганах внутренних дел [6] выделяет несколько силовых упражнений, которые используются в качестве контрольных во время проведения зачётов. Для мужчин к таким упражнениям относятся: подтягивание на гимнастической перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, жим гири весом 24 кг; для женщин – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 мин.

Подтягивание на перекладине. Выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 сек.). По команде: «Старт» без рывков и маховых движений ногами согнуть руки так, чтобы подбородок оказался выше уровня перекладины. Выпрямляя руки, принять неподвижное положение в висе на прямых руках.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение – упор лёжа (туловище прямое). По команде: «Старт» согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лёжа.

Наклоны вперёд из положения лёжа на спине в течение 1 мин. Исходное положение – лёжа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. По команде: «Начинай» наклонить туловище вперёд до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (до касания пола лопатками). Допускается незначительное сгибание ног.

Жим гири. Упражнение выполняется поочередно правой и левой рукой. Удерживая гирю за дужку хватом сверху, поднять её на плечо, при этом локтевой сустав руки, выполняющей упражнение, должен касаться туловища (исходное положение), по команде: «Старт» выжать её вверх и, зафиксировав положение выпрямленной руки, опустить гирю на плечо, приняв исходное положение. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз и, не касаясь пола, переложить её в другую руку, после чего продолжить выполнение упражнения другой рукой. При определении количества подъёмов суммируются засчитанные жимы, выполненные двумя руками.

Сотрудники органов внутренних дел сами вы-

бирают наиболее подходящие упражнения для сдачи зачёта. Занимаясь физической подготовкой на занятиях и самостоятельно, каждый сотрудник сможет заранее подготовить себя к успешному выполнению контрольных упражнений.

В заключение отметим, что постоянные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на становление личности сотрудника ОВД и формирование его характера. Знание своей силы придаст уверен-

ности в действиях. Кроме того, от успешной сдачи нормативов по физической подготовке будет зависеть в том числе и карьерный рост сотрудника. Поэтому руководителям подразделений и преподавателям физической подготовки необходимо прививать каждому сотруднику органов внутренних дел желание приумножить и сохранить свои силовые возможности как на занятиях по физической подготовке, так и в ходе самостоятельных занятий [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
2. Афов, А. Х. Упражнения на развитие специальной выносливости в практике физического воспитания сотрудников полиции / А. Х. Афов // Наука сегодня: теория, практика, инновации : сборник XI Международной научно-практической конференции, 2016. – С. 82-85.
3. Броев, А. Х., Актуальные вопросы физической подготовки сотрудников полиции / А. Х. Броев // Научные исследования в сфере гуманитарных и естественных наук: междисциплинарный подход и генезис знаний : Материалы Международной научно-практической конференции НИЦ "По-

волжская научная корпорация", 2016. – С. 16-18.

4. Карданов, А. К. Вопросы оптимизации организации физической подготовки слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России / А. К. Карданов // Современный учёный. – 2017. – № 3. – С. 149-152.
5. Мешев, И. Х. Процесс формирования научно-методической компетентности преподавателя вуза / И. Х. Мешев // Наука сегодня: теория, практика, инновации : сборник XI Международной научно-практической конференции, 2016. – С. 603-606.
6. Мешев, И. Х., Теоретические основы обучения боевым приёмам борьбы сотрудников МВД России / И. Х. Мешев // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции, 2017. – С. 119-127.

LIST OF REFERENCES

1. Order of Ministry of Internal Affairs of Russia dated 1 July 2017 № 450 «About adoption of Regulations on organization of physical training in Internal Affairs bodies of the Russian Federation».
2. Afov, A. H. Exercises aimed at development of special endurance in the practice of physical education of police officers / A. H. Afov // Science today: theory, practice, innovations : conference book of XI International conference on science and practice, 2016. – P. 82-85.
3. Broev, A. H. Current issues in the sphere of humanitarian and natural sciences: interdisciplinary approach and knowledge genesis : Materials of International conference on science and practice, NIC «Volga Region Research Corporation», 2016. – P. 16-18.

4. Kardanov, A. K. Optimization issues of physical training organization within professional training programs of Ministry of Internal Affairs of Russia / A. K. Kardanov // Modern scientist. – 2017. – № 3. – P. 149-152.
5. Meshev, I. H. The formation process of research and methodical competency of a university educator / I. H. Meshev // Science today: theory, practice, innovations : conference book of XI International conference on science and practice, 2016. – P. 603-606.
6. Meshev, I. H. Theoretical foundations of combat principles for internal affairs officers of Russia. // Physical education and sports: current issues of theory and practice : compilation of research papers by participants of All-Russian conference on science and practice, 2017. – P. 119-127.