

Шалагацкий Станислав Евгеньевич, бакалавр,

Севастопольский государственный университет, г. Севастополь

Строшков Валерий Пантелеймонович, к.т.н., заведующий кафедрой

«Физвоспитание и спорт», Севастопольский государственный университет,

г. Севастополь

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Аннотация: В статье рассматриваются актуальные на сегодняшний день вопросы, связанные с особенностями развития общей выносливости у сотрудников силовых структур в России.

Ключевые слова: выносливость, виды выносливости, общая выносливость, развитие общей выносливости.

Annotation: The article deals with current issues related to the peculiarities of the development of general endurance among law enforcement officers in Russia.

Keywords: endurance, types of endurance, general endurance, development of general endurance.

В условиях несения службы подразделениями силовых структур Российской Федерации к сотрудникам предъявляются повышенные требования, касающиеся их физического состояния. Основой для выполнения данных требований является, в первую очередь, высокий уровень физической подготовленности, как индивидуальной, так и групповой.

Служебная деятельность сотрудников силовых структур отличается напряженным в физическом, психическом и функциональном отношениях режимом, а также высокой вероятностью возникновения внештатных ситуаций,

требующих от сотрудников повышенного уровня выносливости.

Интенсивная физическая нагрузка, сложность двигательных действий по преодолению различных препятствий, выполнению боевых приемов с непосредственным контактом и противодействием партнера являются постоянно действующими факторами возникновения рискованных ситуаций и обуславливают объективную необходимость в достаточно высоком уровне выносливости сотрудников силовых структур.

Целью данной статьи является изучение особенностей развития выносливости у сотрудников силовых структур в современной России.

Общепринятым положением является методологическая проблема процесса формирования физической подготовленности сотрудников силовых структур России. Оптимизация физической работоспособности у лиц данной профессии происходит посредством проведения занятий по физической подготовке, что является чрезвычайно важным фактором, направленным на сохранение здоровья, профилактику нервно-психических перенапряжений, повышение уровня скоростно-силовых показателей и освоение новых умений и навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Динамика современных общественных и политических процессов, повышение роли силовых структур в обеспечении правопорядка в условиях сложной и быстро меняющейся обстановки требуют особого внимания к организации и проведению мероприятий по профессиональной служебной и физической подготовке сотрудников данных ведомств.

Любая профессиональная деятельность требует от человека владения определенными качествами и оставляет свой определенный след на его личности и во всех сферах его жизни.

Физическая подготовка, по мнению А.М. Факова [6], является составной частью общей и физической культуры, обеспечивая гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое совершенство и психофизическое благополучие, но в тоже время имеет ряд особенностей. Это сопряжено с тем, что в физической

подготовке делается акцент на развитие физических качеств и формирование круга знаний, умений и навыков, необходимых для конкретной профессии.

Физическая подготовка сотрудников силовых структур отличается, по мнению Р.М. Черкесова [7], от физической подготовки специалистов других профессий. Это обусловлено спецификой деятельности сотрудников – им приходится обеспечивать безопасность граждан, в том числе в условиях непосредственного силового противостояния. Поэтому физическая подготовка в системе силовых структур в России – это одна из главных составляющих профессиональной подготовки кадров, формирующая их психофизическую готовность к эффективному решению служебных задач.

Наряду с общей, присущей соответствующим органам спецификой, служебная деятельность сотрудников различного профиля в системе силовых структур также отличается между собой по содержанию, структуре, энергетическим тратам, по предъявляемым требованиям к общей и специальной работоспособности, к развитию профессионально значимых качеств, умений, навыков и компетенций

Профессиональная подготовка основана на процессе обучения и овладения навыками, необходимыми для выполнения задач в процессе службы. Профессиональная подготовка сотрудников силовых структур РФ как конкретная социально-правовая категория несет в себе обусловленную потребностями государства и общества многоступенчатую систему многопрофильного непрерывного обучения действующих сотрудников, осуществляемого как в научно-исследовательских и образовательных учреждениях различного типа, так и прямо на местах службы без отрыва от служебной деятельности. Она встраивается в единую общероссийскую систему профессиональной подготовки и повышения квалификации кадрового состава, а также последовательное формирование, поддержание и повышение профессионального мастерства личного состава и охватывает весь период службы сотрудников [3].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) решает

следующие служебно-боевые задачи: увеличение личного фонда двигательных навыков и умений для выполнения профессиональных и служебно-боевых задач; улучшение и совершенствование профессионально-значимых и связанных непосредственно с ними определенных способностей для обеспечения стабильности при выполнении сложных служебно-боевых заданий; увеличение роста показателей и функциональной готовности к психофизическим и психоэмоциональным нагрузкам, условиям среды; воспитание нравственных, духовных и волевых качеств при выполнении служебно-боевых задач.

Программа ППФП включает изучение и прохождение материала по разделам легкой атлетики, гимнастики, боевых видов единоборств. С помощью средств и методов ППФП моделируются характерные компоненты, которые присутствуют при выполнении служебных заданий: физические нагрузки (силовые, скоростно-силовые, на выносливость), сенсорные нагрузки (выполнение двигательных действий при дефиците времени, на ограниченном пространстве, быстром реагировании на сложившуюся ситуацию, быстрое переключение внимания и т.д.) [5].

Одним из решающих критериев достижения высокой эффективности службы был и остается высокий уровень работоспособности, базирующийся на крепком здоровье и соответствующем физическом развитии сотрудников. При этом высокая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Основным критерием высокой работоспособности выступает выносливость, которая является важнейшим физическим качеством для сотрудников силовых структур, проявляющаяся в их профессиональной деятельности. Также выносливость является фундаментом в подготовке к действиям в сложной обстановке, развитию способности действовать в различных ситуациях при выполнении служебных задач.

К механизмам, обеспечивающим проявление выносливости у сотрудников, можно отнести: биоэнергетические факторы; механическую и

физиолого-биохимическую экономизацию; факторы функциональной устойчивости; личностно-психические факторы; наследственные факторы.

П.Ю. Глушков [2] приводит основные методы развития общей выносливости:

- 1) метод непрерывной умеренной физической нагрузки с переменной интенсивностью;
- 2) метод повторного интервального упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) соревновательный метод.

Выбор методов в значительной степени определяется уровнем подготовленности занимающихся. Важным требованием к применяемым методам развития выносливости является нахождение оптимального сочетания продолжительности и интенсивности нагрузки. Основные средства – упражнения циклического и ациклического характера. Средствами для развития выносливости в профессионально-прикладной подготовке сотрудников могут быть использованы такие средства как: бег по пересеченной, бег в специальном снаряжении, преодоление полосы препятствий в боевом снаряжении, выполнение упражнений в стрельбе из разных положений, после кроссовой подготовки, серии рукопашного боя с элементами стрельбы и т.д. Быстрый бег в парке или лесу с уклонами и уходами от встречных веток и деревьев, быстрый бег под уклон. Бег со старта из различных положений.

Под влиянием физических упражнений в организме наступает ряд функциональных, морфологических и биохимических изменений, которые расширяют и повышают физические возможности сотрудников силовых структур. В профессиональной деятельности сотрудников выносливость проявляется в следующих формах: длительный бег по пересеченной местности, марш-бросок, умение преодолевать трудности в профессиональной деятельности, удержание оружия, стрельба из всех видов оружия, длительное нахождение в статическом положении (снайперская подготовка). Задержание правонарушителя связано со специальной и общей выносливостью, с умением

быстро принимать решение, применять навыки рукопашного боя, умением преодолевать преграды без последствий для здоровья и т.д.

Физическая выносливость возрастает только при систематических занятиях и резко снижается при их прекращении. В процессе физического воспитания недопустимы перерывы, так как утрачивается положительный эффект занятий. При прекращении занятий достигнутые результаты быстро ухудшаются, работоспособность падает. Неблагоприятные изменения наблюдаются уже на 5-7-й день перерыва. Уменьшается сила мышц, понижается быстрота движения, ухудшается выносливость [1].

Рассмотрим в полугодичном макроцикле ППФП сотрудников силовых структур мезоцикл «Двигательная выносливость» продолжительностью до восьми недель. Цель мезоцикла – развитие общей и специальной выносливости, обеспечивающей готовность к длительному поиску, преследованию на местности, готовность к силовому единоборству непосредственно в режиме рукопашной схватки с правонарушителями.

В рамках мезоцикла происходит тренировка применения изученных приёмов в решении служебных и боевых задач, параллельно осуществляется развитие общей и специальной выносливости. Занятия в данном мезоцикле необходимо проводить два раза в неделю: одно занятие по самбо, другое – по рукопашному бою.

В типовом занятии по борьбе самбо основная часть (40-50 мин.) направлена на совершенствование изученных ранее приёмов. В качестве средств такого совершенствования используются повторные учебно-тренировочные схватки продолжительностью 1-3 мин. (борьба в стойке, борьба за захват, борьба в партере и т. п.). При этом происходит развитие специальной выносливости. Последние 15-20 мин. следует посвящать различным подвижным и спортивным играм в виде перетягивания каната, регби, ручного мяча и т. д.

Типовое занятие по рукопашному бою следует проводить следующим образом. Всё занятие строится на чередовании кроссовой подготовки (3-10 мин.) и проведении условно-целевых поединков.

Например, 10-минутный бег, затем три минуты условно-целевой схватки с работой только руками или только ногами (первый номер выполняет только атакующие действия, а второй номер защищается и т. п.), после этого снова бег-кросс и поединок по другой вводной и т. д.

Такой режим работы очень хорошо влияет на развитие общей выносливости. Помимо этого, совершенствуется, и способность эффективно вести поединок на фоне утомления.

В конце данного мезоцикла проводится контроль в виде кросса 3-5 км, или плавания 100-300 м, или бега на лыжах 5-10 км с учётом или без учёта времени. Степень освоения боевых приёмов борьбы оценивается по результатам проведения условно-целевых поединков.

Физическая подготовка играет особо важную роль в обеспечении личной и коллективной безопасности сотрудников силовых структур России при осуществлении профессиональной деятельности. Слабо подготовленный или же не подготовленный к физическим нагрузкам сотрудник будет мешать быстрому передвижению группы, что может повлечь невыполнение поставленной задачи. Поэтому необходимо уделять особое внимание физической подготовке каждого сотрудника. Особое место в физической подготовленности сотрудников занимает общая и специальная выносливость.

Библиографический список:

1. Богачев, Е. Физическая подготовка военнослужащих и сотрудников силовых структур [Текст] / Е. Богачев, А. Арутюнов. – Москва 2019. – 109 с.
2. Глушков, П.Ю. Развитие физической выносливости у курсантов войск национальной гвардии моделирующим методом [Текст] / П.Ю. Глушков, О.В. Фадеев, Н.Е. Норин. // Молодой ученый. - 2016. - № 25 (129). - С. 610-612.
3. Гуцкалюк, Н.И. Основные (общие) физические качества, необходимые военнослужащим и сотрудникам силовых ведомств РФ [Текст] / Н.И. Гуцкалюк, М.А. Абрамова. // Материалы XV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум-2023». – Москва; 2023. –

С. 25-29.

4. Гуца, Р.А. Особенности физической подготовки подразделений специального назначения и разведки [Текст] / Р.А. Гуца, Е.Н. Чокотов, Н.Е. Норин. - Новосибирск: НВИ ВВ МВД РФ, 2012. -107 с.

5. Кириченко, И.Е. Организация и методика проведения специальной функциональной тренировки с военнослужащими и сотрудниками войск национальной гвардии: научно- практическое пособие [Текст] / И.Е. Кириченко, С.Н. Воробьев, В.В. Прокопенко, Н.Н. Цирульников. – СПб.: Изд-во СПВИ войск национальной гвардии, 2019. – 128 с.

6. Факов, А.М. Методы и способы развития физической выносливости у сотрудников спецподразделений МВД России [Текст] / А.М. Факов. // Теория и практика общественного развития. – 2015. - №15. – С. 149-151.

7. Черкесов, Р.М. Инновационные методы развития выносливости [Текст] / Р.М. Черкесов. // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2016. - №8 (3-1). – С. 209-212.