

Ссылка для цитирования этой статьи:

Губжоков А.Х. Тренировка силовой выносливости как компонент физической подготовки сотрудников специальных подразделений полиции // Human Progress. 2025. Том 11, Вып. 5. С. 14. URL: http://progress-human.com/images/2025/Tom11_5/Gubzhokov.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2025-5a-19.

ТРЕНИРОВКА СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПОЛИЦИИ

Губжоков Анзор Хадисович

старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации,
г. Нальчик, Российская Федерация;
подполковник полиции

Аннотация. В данной работе приводится обоснование необходимости развития силовой выносливости для бойцов специальных подразделений полиции ввиду определяющего значения данного параметра для физической подготовки. Физические возможности человека и состояние его здоровья во многом определяют образ жизни, доступные формы деятельности, предпочтения в проведении досуга, приоритеты в работе, быту и отдыхе. То, насколько человек развит физически, подтянут и подготовлен с точки зрения работоспособности, может свидетельствовать о его отношении к спорту, тренировочному процессу, любой двигательной активности. Соответственно, позиционирование этих категорий для себя важными и неизменными, указывает и на образ мышления, где важное место занимают такие черты как рациональный подход к своему здоровью, целеустремленность, ответственность, упорство. Силовая выносливость наиболее полно отражает особенности практической деятельности сотрудников полиции при применении физического воздействия, а потому ее развитие должно позиционироваться как обязательный компонент тренировочного процесса. Также указывается оптимальная методика формирования навыка силовой выносливости и способы его адаптации под нужды бойцов специальных подразделений.

Ключевые слова: полиция, специальные подразделения, физическая подготовка, силовая выносливость, тренировочный процесс, средства воздействия, методология, практическая деятельность.

Охраняющие объекты правовой защиты сотрудники ОВД имеют особый статус, так как для них требования по части физической подготовки являются условием профессионального соответствия. Будни современного полицейского так или иначе наполнены физическим напряжением, а успешность функционирования требует подготовки мускулатуры, связочного аппарата, систем жизнеобеспечения организма к разноплановым нагрузкам. Попустительское отношение и отсутствие регулярных тренировочных занятий с профилем на повышение скорости, силы, выносливости, гибкости и других физических качеств грозит для полицейских последствиями в виде раннего наступления утомления даже при относительно небольшом напряжении, болезней, регресса доступных ранее умений и навыков, невозможности подтвердить должный уровень подготовленности во время периодических проверок.

Для сотрудников специальных подразделений полиции, чьи непосредственные задачи заключаются в физическом подавлении сопротивления правонарушителей, их задержании и доставлении в территориальные органы полиции, физические возможности, наряду с умением применения оружия и специальных средств, являются основным показателем компетентности. Тренировочный процесс бойцов отрядов специального назначения по своей интенсивности, уровню выполняемой нагрузки, учету новейших тенденций научного обеспечения мало чем отличается от действующих профессиональных спортсменов. Однако, если последним нужно подготовиться к соревнованиям, то для полицейских физическое развитие является профессиональным инструментом по пресечению правонарушений и восстановлению нарушенных прав.

В числе важнейших аспектов подготовки сотрудников специальных подразделений необходимо указать такой, как силовую выносливость. Она характеризуется как способность мышечной ткани переносить сопротивление высокой интенсивности как можно дольше. Проецируя ее развитие на деятельность силовых подразделений полиции можно сказать, что высокий уровень силовой выносливости оказывает существенное влияние на такие показатели, как преследование и задержание преступников, слаженность работы групп служебно-боевого порядка, максимальное использование боевых возможностей оружия и техники, эффективность ведения огня из боевого оружия, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов служебно-боевой деятельности, снижение потерь при проведении специальных операций и иных поражающих факторов [1]. Навык силовой выносливости

представляется наиболее подходящим для характера служебно-прикладной деятельности бойцов отрядов специального назначения, позволяет приспособить наработанные на тренировках умения под реалии практической деятельности. Также способности, раскрываемые в процесс ведения интенсивной работы на пределе возможностей лучше, чем результаты обычных силовых или скоростных тренировок, соответствуют условиям кризисных ситуаций, в которых оказываются правоприменители по роду службы (противостояние численно превосходящим преступникам при массовом скоплении людей, в сложных погодных условиях, на фоне существенного утомления и т.п.).

Тренировочный процесс, а конкретнее – выполнение физических упражнений в определенном режиме и манере являются средствами повышения уровня силовой выносливости представителей специальных подразделений полиции. Преимущественно групповая работа сотрудников при проведении операций и важное значение уверенности каждого в навыках и физическом состоянии сослуживцев формирует требования о том, что все члены группы должны быть готовы к существенным нагрузкам, а в частности к интенсивным и продолжительным действиям. Физическая подготовка в «мирных условиях», помимо решения своих прямых задач по физическому совершенствованию сотрудников, может эффективно содействовать повышению качества и сокращению сроков подготовки специалистов, снижению заболеваемости и служебных потерь, увеличению профессионального долголетия специалистов силовых структур, повышению дисциплинированности, организованности, уменьшению числа аварий, катастроф и предпосылок к ним, воспитанию морально-волевых и психологических качеств сотрудников [1], [2].

Непосредственно во время тренировки (либо при составлении тренировочных программ), когда целью является повышение силовой выносливости использовать можно два базовых вида упражнений, разделяемых в зависимости от способов мышечного напряжения – статический и динамический. Если динамические тренировки являются стандартными и не вызывают особых вопросов с точки зрения способа выполнения и достижения желаемого эффекта, то статические (или изометрические) элементы можно назвать прерогативой работы именно на силовую выносливость. Смысл нагрузки заключается в том, чтобы, приняв определенное положение тела, удерживать его либо заданный период времени, либо как можно дольше. Движения тела или его частей в данном случае не происходит, а развитие показателей силовой выносливости происходит за счет обеспечения мышечным напряжением удержания нужной позы.

Что касается методологии тренировочного процесса с профилем на повышение силовой выносливости, то на наш взгляд, физическую работу стоит строить по повторному принципу, несколько ориентируя его под узкоспециальные задачи. Выполнение любого упражнения по этому методу будет заключаться в проведении нескольких серий (подходов), состоящих из большого количества повторения элементов. Именно в повышении числа повторений, а, следовательно, и времени активной фазы тренировки и будет заключаться специфика формата подготовки. Уровень сопротивления необходимо дозировать и подбирать, исходя из индивидуальных возможностей конкретного бойца специальных подразделений полиции, но в любом случае он будет ниже, чем при стандартной силовой тренировке. Приведем несколько примеров. 1. Общеразвивающее упражнение «жим штанги лежа», в котором сотрудник отряда специального назначения использует схему 4 подхода по 8 повторений с весом 80 килограмм в адаптированном под задачу развития силовой выносливости виде будет состоять из 6 подходов по 15-20 повторений весом снаряда в 50 кг. 2. Увеличение длительности раунда учебного спарринга или схватки с трех до пяти минут с внесением соответствующих корректировок в манеру противостояния. 3. Использование метода круговой интервальной тренировки с различным наполнением упражнениями динамического, статического, аэробного, анаэробного характера.

Среди принципов тренировочной активности сотрудников специальных подразделений, желающих повысить силовую выносливость, можно указать следующие: в упражнениях с отягощением допускается снижение качества выполнения повторений (рывки, выбросы, раскачивания), так как первостепенным показателем является время работы, ее интенсивность и количество выполненных повторов. Уместен переход к методу динамического сопротивления, когда, с учетом вышеуказанных особенностей, выполняющий движение старается достичь его максимальной амплитуды, задействуя как можно большее количество участков мускулатуры. Обоснованным выглядит приоритет в пользу многосуставных упражнений с целью добиться общего утомления и обеспечить впоследствии фазу суперкомпенсации. Хорошо подойдет для заданной цели принцип негативных движений, при соблюдении которого мышцы должны быть активны как при сокращении, так и при удлинении. Примером может служить выполнение отжиманий лежа или в упоре на брусьях с паузой в промежуточной точке движения за счет статического напряжения мышечной ткани. В целом, сочетание динамической и статической работы в рамках одного упражнения, либо одного тренировочного сеанса с одной стороны позволит добиться повышения функциональных возможностей организма, а с другой хорошо подойдет исходя из структуры

физической активности, которую полицейские силовых подразделений предпринимают в ходе контакта с правонарушителями.

В целях систематизации физической подготовки бойцов отрядов специального назначения, при планировании учебно-тренировочного процесса по развитию силовой выносливости в качестве оптимального срока следует ориентироваться на полугодовой цикл (макроцикл), т.к. именно этот подход даёт возможность сформировать на заданном уровне необходимые физические качества в профессиональной деятельности сотрудников спецподразделений правоохранительных органов [3].

Список литературы

1. Карданов А.К. О методах совершенствования силовой выносливости сотрудников специальных подразделений правоохранительных органов // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. № 2. С. 57-61.
2. Герасимов И.В. Анализ подготовки сотрудников подразделений специального назначения // Наука-2020. 2018. № 1. С. 65-72.
3. Войнов П.Н., Кириченко Ю.Н. О некоторых проблемах модернизации системы подготовки сотрудников специальных подразделений МВД России в сфере противодействия наркопреступности // Проблемы правоохранительной деятельности. 2018. № 3.

STRENGTH ENDURANCE TRAINING AS A COMPONENT OF PHYSICAL TRAINING OF SPECIAL POLICE UNITS

Gubzhokov Anzor Khadisovich

Senior Lecturer, Department of Physical Training,
North Caucasus Institute for Advanced Studies (branch),
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Nalchik, Russian Federation;
Police Lieutenant Colonel

Abstract. This paper provides a rationale for the need to develop strength endurance for special police units due to the decisive importance of this parameter for physical training. A person's physical capabilities and health largely determine their lifestyle, available forms of activity, preferences in spending leisure time, priorities in work, everyday life and rest. The extent to which a person is physically developed, fit and prepared in terms of performance may indicate their attitude to sports, the training process, any motor activity. Accordingly, positioning these categories as important and indispensable for oneself also indicates a way of thinking, where such features as a rational approach to one's health, determination, responsibility, and persistence occupy an important place. Strength endurance most fully reflects the specifics of the practical activities of police officers when using physical force, and therefore its development should be positioned as a mandatory component of the training process. The optimal methodology for developing the skill of strength endurance and ways to adapt it to the needs of special forces fighters are also indicated.

Keywords: police, special forces, physical training, strength endurance, training process, means of influence, methodology, practical activity.

References

1. Kardanov A.K. On methods of improving the strength endurance of employees of special units of law enforcement agencies // *Science and Sport: Modern Trends*. 2018. No. 2. P. 57-61.
2. Gerasimov I.V. Analysis of the training of employees of special forces units // *Science-2020*. 2018. No. 1. P. 65-72.
3. Voynov P.N., Kirichenko Yu.N. On some problems of modernization of the training system for employees of special units of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the field of combating drug crime // *Problems of Law Enforcement Activity*. 2018. No. 3.