

СОДЕРЖАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Роман Викторович Камнев¹, Дмитрий Дамирович Туко²,
Сергей Владимирович Тихонов³

^{1, 3} Волгоградская академия МВД России, Волгоград, Россия

² Уфимский юридический институт МВД России, Уфа, Россия

¹ taekvondoroman@mail.ru

Аннотация. Современные тенденции в физическом воспитании основываются на новой педагогической парадигме, в основе которой лежат принципы дефицитарного и опережающего подхода, принципа прикладности с учетом прогнозирования профессиональной деятельности и карьерного роста, принципа информатизации и цифровизации, высокий уровень самообразования. Современная молодежь, проходящая обучение в образовательных организациях, в том числе системы МВД России, во многом отличается от своих предшественников. Им присуще иное восприятие учебной информации, их побудительные мотивы к обучению формируются под воздействием легкодоступного и яркого контента. Также современные научные данные и методические принципы физического воспитания перетерпели значительные изменения, коренным образом поменялась система развития и совершенствования физических качеств.

Здесь перечислен незначительный объем коренных изменений, которые произошли в области образования и физического воспитания, но и его достаточно, чтобы определить актуальность поиска новых, альтернативных методик обучения и физической подготовки в частности.

Ключевые слова: функциональная подготовка, сотрудники полиции России, современные методики физической подготовки, альтернативная концепция физической подготовки сотрудников полиции России, кроссфит

Для цитирования: Камнев Р. В., Туко Д. Д., Тихонов С. В. Содержание функциональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Вестник Уфимского юридического института МВД России. 2022. № 4 (98). С. 210–215.

Original article

THE CONTENT OF CADETS AND STUDENTS FUNCTIONAL TRAINING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Roman V. Kamnev¹, Dmitry D. Tuko², Sergey V. Tikhonov³

^{1, 3} Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Volgograd, Russia

² Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Ufa, Russia

¹ taekvondoroman@mail.ru

Abstract. Modern trends in physical education are based on a new pedagogical paradigm, which is based on the principles of a scarce and advanced approach, the principle of applicability, taking into account the forecasting of professional activity and career growth, the principle of informatization and digitalization, a high level of self-education. Modern youth studying in educational institutions, including the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia, differs in many ways from their predecessors. They have a different perception of educational information, their incentives for learning are formed under the influence of easily accessible and vivid content. Also, modern scientific data and methodological principles of physical education

have undergone significant changes, the system of development and improvement of physical qualities has changed radically.

A small amount of fundamental changes that have occurred in the field of education and physical training is listed here, that is enough to determine the relevance of the search for new, alternative methods of education and physical training in particular.

Keywords: functional training, Russian police officers, modern methods of physical training, alternative concept of physical training of Russian police officers, crossfit

For citation: Kamnev R. V., Tuko D. D., Tikhonov S. V. The content of cadets and students functional training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Bulletin of the Ufa Law Institute of MIA of Russia. 2022. No. 4 (98). P. 210–215.

Физическая подготовка сотрудников МВД России является одной из главных составляющих в их профессиональной подготовке. И это вовсе не случайно, так как сотрудникам правоохранительных органов по роду своей профессиональной деятельности часто приходится действовать в экстремальных условиях, предъявляющих повышенные требования к их общей и специальной физической подготовке, психологической готовности противостоять правонарушителям и преступникам. Это требует поиска качественно новых методических подходов развития комплексных физических качеств сотрудников полиции, а также формирования профессиональных двигательных навыков.

Объективные обстоятельства служебной деятельности сотрудников полиции связаны с дефицитом свободного времени и высоким объемом работы, что определяет отсутствие свободных резервов для систематических длительных занятий по развитию функциональных качеств и укреплению физического и психического здоровья. Изменить подобное положение дел на данный момент является почти не возможным ввиду множества объективных причин, связанных с отсутствием достаточного количества специализированных спортивных залов в территориальных органах и высококлассных инструкторов по физической подготовке, дефицитом свободного времени. Следовательно, необходимо разработать альтернативную концепцию физической подготовки сотрудников полиции, основанную на современных научных исследованиях, в содержание которой должны входить на практике доказавшие свою эффективность методики развития и под-

держания физических качеств, не требующие для своей реализации дополнительных тренажеров, большой площади помещения для занятий, значительного объема затрачиваемого времени; способные в кратчайшее время сформировать высокий уровень функциональной подготовленности; обеспечивающие должный уровень здоровья; формирующие потребность в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании; побуждающие интерес к физкультурно-спортивной деятельности.

Исходя из представленного материала становятся стратегически важным формирование теоретических знаний и практического опыта у сотрудников полиции в организации самостоятельной, физиологически обоснованной и эффективной функциональной подготовки, а также формирование необходимого уровня физических качеств в периоды их обучения в образовательных организациях системы МВД России и прохождения первоначальной профессиональной подготовки.

По данным различных источников на сегодняшний день в процессе физической подготовки сотрудников полиции зарубежных стран, военнослужащих отдельных частей России и сотрудников специальных подразделений успешно применяются различные методики функционального тренинга (кроссфита). На наш взгляд, рассматриваемые методики в большей мере отвечают современным требованиям функциональной подготовки сотрудников полиции в целом и курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России в частности. Данные методики включают в себя упражнения, направленные на развитие различных мышечных групп, вы-

полняются на уровне частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС) в диапазоне от 160 до 220 ударов в минуту продолжительностью от нескольких минут до нескольких часов, содержат большое разнообразие упражнений, носят высокий соревновательный и мотивационный потенциал.

По своей сути, кроссфит – это система общей физической подготовки. Смысл кроссфита заключается в коротких высокоинтенсивных тренировках. Центральную часть системы тренировок составляют высокоинтенсивные кардиокомплексы либо гибридные тренировки на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио-силовые) с максимальным усилием. В таких комплексах задача стоит либо выполнить за минимальное время указанный объем работы, либо выполнить за указанное время максимальный объем работы [1].

Физиологические процессы, развивающиеся при выполнении высокоинтенсивных комплексов, мобилизуют деятельность эндокринной системы, увеличивающей содержание различных гормонов в плазме крови в десятки раз, чего не наблюдается при длительных низкоинтенсивных занятиях. Высокое содержание гормонов позволяет комплексно решать значительный объем здоровьесберегающих задач и способствует функциональному развитию. Время восстановления физиологических резервов организма после подобных занятий составляет от 12 до 24 часов, в некоторых случаях и меньше. Незначительное время, затрачиваемое на восстановление после нагрузки, предоставляет возможность проведения следующей тренировки в тот же день, создавая кумулятивный эффект различных нагрузок. Повышенный объем гормонов, поступающий в организм человека во время и после выполнения высокоинтенсивных комплексов, повышает концентрацию внимания обучающихся на изучаемых двигательных действиях; способствует формированию двигательных навыков; повышает уровень функциональной подготовки.

Заслуживает внимания исследование, проведенное Б. Дж. Шенфилдом и его кол-

легами в 2021 году. По его результатам было сделано заключение о том, что для поддержания мышечной силы и выносливости важное значение имеет интенсивность тренировок, а не их частота и продолжительность [2]. Это заключение было подтверждено и другими ранее проведенными исследованиями, доказавшими, что интенсивная тренировка длительностью до 60 минут способна дать тот же функциональный результат, что и тренировки, проходящие в 5 раз дольше, но с более низкой интенсивностью.

Согласно исследованиям, проведенным в 2021 году Б. А. Спирингом В.А. и его коллегами, людям младше 60 лет достаточно одной тренировки в неделю для поддержания своей функциональной формы при условии, что эти тренировки будут носить интенсивный характер. Подобный режим сохраняет функциональные показатели на стабильном уровне в течение 32 недель [3]. Надо понимать, что авторы имеют в виду поддержание уже достигнутого уровня функциональной подготовленности, а не его совершенствование.

В своей статье Д. А. Кокорев, Д. В. Выприков, О. В. Везениц и др. приводят следующие данные проведенного ими педагогического эксперимента, в котором приняли участие 410 студентов Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова: структура и содержание процесса функциональной подготовки на основе кроссфит показали свою эффективность, в значительной степени повысив физическое состояние студентов.

Свою экспериментальную модель функциональной подготовки студентов авторы исследования разрабатывали отдельно для каждого мезоцикла с равномерным ростом интенсивности, интеграцией гимнастических и силовых кардиоваскулярных упражнений. Авторская методика апробировалась в течение 2-х лет (1-й год имел оздоровительно-развивающую направленность, 2-й год – спортивно-развивающую). В основе экспериментальной методики использовались: упражнения, направленные на развитие аэробной выносливости; методики

изучения и совершенствования техники гимнастических упражнений; задания из арсенала тяжелой атлетики и гиревого спорта; интенсивные комплексы кроссфит (далее – WOD); упражнения для развития гибкости и активного отдыха; соревнования. Продолжительность выполнения WOD варьировались по мере адаптации организма студентов к предлагаемым нагрузкам: у юношей от 5 до 35 минут, у девушек от 5 до 25 минут. Аэробная нагрузка по мере увеличения времени, затрачиваемого на интенсивные комплексы, уменьшалась от 10 до 5 минут у юношей и девушек. На выполнение упражнений атлетической гимнастики в начале эксперимента выделялось 25 минут и к его завершению снизилось до 10 мин [4].

Однако необходимо отметить, что образовательный процесс курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в значительной степени отличается от процесса обучения их сверстников из гражданских вузов. Это связано со специфическим распорядком дня, необходимостью несения службы в нарядах, участием в обще академических мероприятиях, периодическим участием в охране общественного порядка, что в значительной степени определяет процесс адаптации к нагрузкам в соответствии с процессом отдыха и восстановления функциональных резервов организма. Вследствие чего можно сделать вывод о том, что при разработке интенсивных комплексов эти особенности необходимо учитывать, они должны носить специализированный характер.

Практика использования интенсивных комплексов кроссфит с обучающимися образовательных организаций системы МВД России описана в работе А. Г. Галимовой и М. Д. Кудрявцева «Совершенствование физической подготовленности курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации средствами кроссфит» [5]. Авторами представлена организация построения занятий с использованием комплексов кроссфит периодичностью три раза в неделю с различной направленностью (модальностью) занятий

(В – метаболическая (бег на длинные дистанции), Б – гимнастическая (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, силовые комплексные упражнения, подъем по канату (шесту), наклоны вперед из положения лежа на спине, поднос прямых ног к перекладине, подъем коленей в висе на перекладине (в упоре на брусьях), А – работа с отягощениями (использование гирь, штанг, дисков от штанги, гантелей).

Экспериментальная работа длилась в течение одного года, по окончании авторами были получены результаты, показывающие значительные улучшения работы сердечно-сосудистой системы в экспериментальной группе.

Данные, полученные А. Г. Галимовой и М. Д. Кудрявцевым, достоверно показывают значимость и эффективность интенсивных комплексов кроссфит для обучающихся образовательных организаций МВД России при трех разовых занятиях в неделю.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы.

1. Поддержанию и развитию функциональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в условиях чрезмерного психического и физического утомления, дефицита свободного времени соответствует содержание интенсивных тренировок кроссфит.

2. Применяемые в кроссфит методики и принципы при минимальном временном объеме тренировочного времени способны в значительной степени положительно повлиять на функциональную подготовку обучающихся, а также решить большинство здоровьесберегающих задач и сформировать высокий уровень внутренней потребности в здоровом образе жизни.

3. При планировании распределения интенсивности и объема физической нагрузки в учебном году целесообразно учитывать, что уровень функциональной подготовки можно поддерживать в течение 32 недель, применяя для этого одно тренировочное занятие в неделю высокой или средней интен-

сивности продолжительностью до 60 минут (если при этом не ставится задача развития каких-либо физических качеств).

4. В содержание разрабатываемых функциональных комплексов целесообразно включать: упражнения, направленные на развитие аэробной выносливости; задания для изучения и совершенствования техники гимнастических упражнений; упражнения из тяжелой атлетики и гиревого спорта; WOD; задания для развития гибкости и активного отдыха; соревнования.

5. В целях развития функциональной подготовки по мере адаптации организма обучающихся к нагрузкам, длительность выполнения WOD должна варьироваться у юношей от 5 до 35 минут, у девушек от 5 до 25 минут. Аэробная нагрузка с увеличением времени, затрачиваемого на интенсивные комплексы, уменьшается от 10 до 5 минут у юношей и девушек. Упражнениям атлетической гимнастики в начале обучения целесообразно уделять от 25 минут и больше, постепенно снижая это время до 10 минут.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Галимова А. Г. Совершенствование физической подготовленности сотрудников ОВД на основе использования высокоинтенсивных многосуставных упражнений: методические рекомендации / А. Г. Галимова, С. А. Гальцев, В. А. Глубокий. Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. 47с.
2. Schenfeld B. J. Resistance training volume enhances muscle hypertrophy but not strength entrained men // Med. sci. sport Exerc. 2019 51(1). P. 94–103.
3. Spiering B. A. Maintaining physical performance since the preserve endurance and strength over time // J Strength cond res. 2021. 35(5). P. 1449–1458.
4. Кокорев Д. А. Структура и содержание процесса физической подготовки студентов на основе кроссфита / Д. А. Кокорев, Д. В. Выприков, О. В. Везениц и др. // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 19–21.
5. Галимова А. Г. Кудрявцев М. Д. Совершенствование физической подготовленности курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации средствами кроссфита: монография / А. Г. Галимова, М. Д. Кудрявцев. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2021. 100 с.

REFERENCE

1. Galimova A. G. The physical fitness improvement of police officers based on the use of high-intensity multi-joint exercises: guidelines / A. G. Galimova, S. A. Galtsev, V. A. Glubokiy. Irkutsk: FGKOU VO VSI MIA of Russia, 2017. 47 p. (In Russ.)
2. Schenfeld B. J. Resistance training volume enhances muscle hypertrophy but not strength entrained men // Med. sci. sport Exerc. 2019 51(1). P. 94–103. (In Russ.)
3. Spiering B. A. Maintaining physical performance since the preserve endurance and strength over time // J Strength cond res. 2021. 35(5). P. 1449–1458. (In Russ.)
4. Kokorev D. A., Vyprikov D. V., Vezenits O. V. Structure and content of the process of physical training of students based on crossfit // Theory and practice of physical culture. 2017. No. 9. P. 19–21. (In Russ.)
5. Galimova A. G. Kudryavtsev M. D. The physical fitness improvement of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation by means of crossfit: monograph / A. G. Galimova, M. D. Kudryavtsev. Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2021. 100 p. (In Russ.)

Информация об авторе:

Камнев Р. В., кандидат педагогических наук, доцент;
Туко Д. Д., без ученой степени;
Тихонов С. В., без ученой степени.

Information about the author:

Kamnev R. V., Candidate of Pedagogy, Associate Professor;

Tuko D. D., no academic degree;

Tikhonov S. V., no academic degree.

Статья поступила в редакцию 31.03.2022; одобрена после рецензирования 27.05.2022; принята к публикации 25.11.2022.

The article was submitted 31.03.2022; approved after reviewing 27.05.2022; accepted for publication 25.11.2022.