

УДК 796.01

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СОТРУДНИКОВ (КУРСАНТОВ) МВД РОССИИ

*Ю. А. Ерохина*

*курсант 4 курса*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина,*

*141 взвод*

*Научный руководитель: Д. С. Зинченко,*

*научный сотрудник отделения организации*

*научно-исследовательской работы*

*научно-исследовательского отдела*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина*

В современных условиях развития нашего государства в своей служебной деятельности сотруднику органов внутренних дел нередко приходится применять физическую силу [1, с. 133]. Поэтому сегодня физической подготовке сотрудников МВД России уделяется особое внимание. Среди профессионально значимых физических качеств особое значение придается развитию выносливости [2].

Выносливость — это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Для развития выносливости необходимо применять технологии тренировочного процесса, основанного на современных формах и методах построения спортивной тренировки [3, с. 70].

В настоящее время имеются разные тренировочные программы, в том числе и на выносливость. Приведенная ниже программа позволит развить не только общую выносливость, но и специальную (силовую).

Программа тренировок на выносливость:

Понедельник. Медленный бег по пересеченной местности (стадиону) 30–50 минут (интенсивность — 70–80 %). По окончании выполнить упражнения на растягивание мышц.

Вторник. Круговая тренировка. Выполнить по очереди 2–3 серии упражнений продолжительностью 30–60 секунд (упражнение на мышцы пресса, приседания, отжимания от пола, подтягивание, планка). Отдых между упражнениями 10–15 секунд, между сериями 3–5 минут.

Среда. Медленный бег по пересеченной местности (стадиону) 40–60 минут (интенсивность — 70–80 %). По окончании выполнить упражнения на растягивание мышц.

Пятница. Велотренажер или велосипед 10–20 км. По окончании упражнения для общей физической подготовки (ОФП).

Суббота. Повторить тренировку вторника.

Четверг, воскресенье — выходные дни.

Данную программу рекомендуется повторять в течение 3–4 недель, постепенно повышая интенсивность работы, при этом следует помнить о том, что физическая выносливость возрастает только при систематических занятиях и резко снижается при их прекращении.

---

1. Волков А. Н. Практика применения сотрудниками полиции силы // Юридическая наука и практика : Вестн. Нижегород. акад. МВД России, 2019. С. 133–140. [Вернуться к статье](#)

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел России от 1 июля 2017 г. № 450. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

3. Колесниченко Д. А., Гордеев Д. В., Додонкин Б. О. Особенности повышения физической выносливости в системе специальной прикладной физической подготовки сотрудников ОВД / под общ. ред. Д. А. Колесниченко // Наука о здоровье : Вестн. Тамбов. ун-та. Серия: Гуманитарные науки, 2019. С. 68–74. [Вернуться к статье](#)