

УДК 796/799

К ВОПРОСУ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

А. С. Белоусова

курсант 1 курса

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

Научный руководитель: А. Н. Воротник,

доцент кафедры физической подготовки

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина,

кандидат педагогических наук, доцент

Л. П. Матвеев определяет выносливость как способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Можно сказать, что выносливость является основой физической подготовленности. Если говорить об общей выносливости, то под ней понимается совокупность функциональных свойств организма, которые составляют неспецифическую основу проявлений работоспособности в различных видах деятельности [1]. Поэтому общая выносливость важна в оптимизации профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел и выступает основной составляющей физического здоровья, способствует развитию специальной выносливости в умении выполнять физические нагрузки в течение длительного времени [2].

Образовательные организации МВД России закладывают фундамент в физической подготовленности полицейского, в том числе и воспитании выносливости, что выражается в способностях полицейского при выполнении оперативно-служебных задач на протяжении длительного времени оказывать физическое сопротивление правонарушителю или группе правонарушителей [3].

Физическая подготовка проводится в соответствии с требованиями нормативных актов МВД России. Основными методами развития выносливости выступают непрерывная умеренная нагрузка, повторные интервальные упражнения, круговая тренировка и соревновательный метод. Особая роль в развитии выносливости отводится самостоятельной тренировке путем длительных кроссов по пересеченной местности, учитывая при этом местность, грунт, рельеф и погодные условия. Так, бег по песчаному грунту провоцирует постоянное напряжение мышц, при движении «в горку» человек делает

большее усилие на поднятие бедра, чем при беге на ровной поверхности, и акцент на дыхании.

Исследования показывают, что время на анализ обстановки и принятие решения физически подготовленными сотрудниками сокращается на 70–80 %, а число допускаемых ошибок снижается в 2 раза [2; 4]. Таким образом, чем выше уровень развития выносливости, тем позже начинается общее утомление, что сказывается напрямую на выполнении служебных задач.

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 543 с. [Вернуться к статье](#)

2. Факов А. М. Методы и способы развития физической выносливости у сотрудников спецподразделений МВД России // Теория и практика общественного развития. 2015. № 1. С. 15. [Вернуться к статье](#)

3. Гусев А. А. Интегрированный подход к служебно-прикладной физической подготовке слушателей образовательных организаций МВД России // Науч.-метод. электрон. журн. «Концепт». 2014. Спец. выпуск № 20. С. 26–30. [Вернуться к статье](#)

4. Абазов А. Б. Актуальные вопросы подготовки сотрудников специальных подразделений МВД // Юрид. наука и практика: Вестн. нижегород. акад. МВД России. 2014. № 2 (26). С. 191–194. [Вернуться к статье](#)