

В. С. Якимович, В. А. Овчинников

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЕТЕНДЕНТОВ НА СЛУЖБУ В ПОЛИЦИИ В РОССИИ И США

Российские и американские специалисты заняты постоянным поиском наиболее оптимальных путей совершенствования методик подготовки претендентов на службу в полиции. Многие подходы к этому процессу являются универсальными и не ставятся под сомнение. Вполне очевидно, что наличие исходного высокого уровня физической подготовленности является решающим условием для отбора претендентов на службу в полицию, как в России, так и в США. Однако некоторые методики физической подготовки претендентов на службу в полиции в России и США различаются. В статье раскрываются средства и методы развития аэробной и анаэробной выносливости, силовых способностей, временные циклы тренировочного процесса. Рассматривается структура построения недельного тренировочного цикла, анализируется его сбалансированность и целесообразность. Авторами обозначаются сходные моменты тренировочного процесса в России и США, а также принципиальные отличия отечественных и зарубежных специалистов по ключевым вопросам подготовки претендентов на службу в полиции.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические способности, претенденты (кандидаты) на службу в полиции.

V. S. Yakimovich, V. A. Ovchinnikov

THE COMPARATIVE ANALYSIS OF TECHNIQUES OF PHYSICAL TRAINING OF APPLICANTS FOR SERVICE IN POLICE OF RUSSIA AND THE USA

The Russian and American experts are busy with constant search of the most optimum ways of improvement of techniques of training of applicants for service to polices. Many approaches to this process are universal and are called by nobody into question. It is quite obvious that presence of initial high level of physical fitness is decisive a condition for selection of applicants for service in police, both in Russia, and in the USA. However the subsequent training methods in Russia and the USA are a little broken a set. In article means and methods of development of aerobic and anaerobic endurance, power abilities, temporary cycles of training process reveal. The structure of creation of a week training cycle is considered, its balance and expediency is analyzed. Authors designate the similar moments of training process in Russia and the USA and also basic divergences of domestic and foreign specialists in key questions of training of applicants for service in police.

Key words: physical training, physical abilities, applicants (candidates) for police service.

Возможности повышения эффективности физической подготовки сотрудников полиции изучаются специалистами не только в нашей стране, но и за рубежом. Особый интерес представляют публикации американских авторов [4], которые считают полицию своего государства самой профессиональной в мире. В связи с этим приобретают повышенную актуальность вопросы отбора претендентов на службу в полиции и оценки исходного уровня их физической подготовленности. Ведь именно последний во многом определяет их способность осуществлять профессиональную деятельность не только на начальном этапе своей работы, но и на протяжении всего срока службы.

Итак, наличие исходного высокого уровня физической подготовленности является необходимым условием для отбора претендентов на службу в органах внутренних дел Российской Федерации и США [2; 3]. Однако

критерии такого отбора и методики повышения эффективности физической подготовки сотрудников полиции в России и США несколько различаются.

Основным требованием к физической подготовке претендентов на службу в полиции обоих государств является определение степени развития у кандидатов анаэробных и аэробных возможностей организма, а также силы мышц верхнего плечевого пояса и туловища [1]. Соответственно, критерии отбора претендентов сосредоточены на оценке именно этих возможностей, а дальнейшая программа физической подготовки направлена на их развитие.

Начинать физическую подготовку претендентов на службу в полиции американские специалисты рекомендуют с формирования аэробных способностей (Aerobic Capacity). В отечественной научной литературе принято говорить не об

«аэробных способностях», а об аэробной или общей выносливости. Хотя в выборе средств развития аэробных способностей или аэробной выносливости мнения отечественных и зарубежных специалистов совпадают. Это ходьба, бег, езда на велосипеде, подъем по лестнице и т. д. — упражнения, имеющие циклический характер. Длительность их выполнения на одном тренировочном занятии должна быть не менее 20 мин и повторяться три раза за одну неделю.

Самое важное при развитии аэробной выносливости — сохранение оптимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения упражнений, которая в период работы должна быть в пределах 70—85 % от индивидуальной максимально возможной ЧСС. Определяется эта величина по хорошо известной формуле $(220 - \text{возраст}) \times 0,70$ или $0,85$. Приведенные рекомендации американских специалистов полностью соответствуют представлениям наших ученых. Начинать занятия для развития аэробной выносливости необходимо при ЧСС 70 %, но постепенно увеличивать интенсивность выполнения упражнений до 85 % от максимальной ЧСС. При этом продолжительность выполнения упражнений со временем должна возрастать до 60 мин. Американские специалисты считают, что для существенного повышения аэробных способностей достаточно регулярно выполнять рекомендованные упражнения в течение шести недель. На наш взгляд, за указанное время вряд ли можно существенно повысить уровень общей выносливости, хотя положительный сдвиг будет очевиден. Серьезных же успехов следует ждать не раньше, чем через шесть месяцев.

Второй по значимости физической способностью для полицейских США является анаэробная выносливость (Anaerobic Capacity), которую в отечественной педагогической науке называют «специальная выносливость», подразумевая под ней особенности проявления выносливости в тех или иных условиях выполнения двигательных действий. Американские специалисты считают, что самое эффективное средство развития анаэробных способностей — спринтерский легкоатлетический бег. В идеале это бег на короткие дистанции, например, 100 ярдов (91,4 м). В целом с приведенным мнением трудно поспорить. Расхождения российских и американских ученых лежат в плоскости способов выполнения данных упражнений.

Методика тренировочного занятия, направленного на развитие анаэробных способностей, по мнению американских специалистов, должна составлять серию спринтерских пробежек, выполняемых интервальным методом. Они рекомендуют начинать тренировку с выполнения следующего задания: по прямой дорожке стадиона быстро

пробежать 100 ярдов, затем по виражу выполнять обычную небыструю ходьбу (120 ярдов или около 110 м). Всего необходимо за одну тренировку преодолеть таким способом 4 круга (1 600 м), выполнить в общей сумме 8 ускорений. Время спринтерского бега не должно превышать 30 сек. Ограничение времени связано с тем, что при выполнении физической работы с максимальной интенсивностью после 20 сек в мышцах образуется значительное количество лактата, объем которого отрицательно сказывается на физической работоспособности. Спринтерские тренировки претендентов на службу в полиции США специалисты рекомендуют включать всего один раз в неделю на протяжении первых трех-четырёх недель занятий. На пятой и шестой неделях занятий можно увеличить количество таких тренировок до двух-трех. Максимально допустимая нагрузка на шестой неделе развития анаэробной выносливости может достигать 16 кругов (32 ускорений).

На наш взгляд, подобная методика чрезмерно перегружает организм человека, подходит только для лиц с высоким уровнем физической подготовленности. Такую физическую нагрузку способен выдержать далеко не каждый начинающий спортсмен, поэтому мы солидарны с отечественными учеными в том, что повышение нагрузки должно быть плавным и рассредоточенным по более длительному отрезку времени. Наиболее подходящим нам видится временной интервал в шесть месяцев.

Следующей важной физической способностью, которую необходимо активно развивать претендентам на службу в полицию США, является сила мышц верхнего плечевого пояса и туловища. Американские специалисты не рекомендуют нагружать одну и ту же мышечную группу два дня подряд. При целенаправленном развитии мышечной силы необходимо строить занятия так, чтобы нагрузке на определенную мышечную группу всегда предшествовал день ее отдыха. Если на тренировочном занятии при развитии силы были задействованы все мышечные группы, то тогда следующий день должен быть днем отдыха. С данным мнением согласны и отечественные ученые. Развивая эту мысль, они предлагают в качестве основных упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп, следующие:

1. Жим ногами на тренажере из положения сидя.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Разгибания в коленном суставе на тренажере из положения сидя.
4. Сгибания в коленном суставе на тренажере из положения лежа на животе.
5. Выпады с гантелями, руки вниз.
6. Нашагивания на скамейку.

7. Подтягивания на высокой перекладине.
8. Тягу на тренажере к груди из положения сидя.
9. Тягу на тренажере с одновременным разгибанием в коленном суставе из положения сидя.
10. Жим штанги от груди из положения лежа на спине.
11. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
12. Сгибания и разгибания рук на параллельных брусьях.
13. Сгибания и разгибания рук на гимнастической скамейке из положения сидя на полу.
14. Жим гантелей от плеча из положения сидя.
15. Сгибания в локтевом суставе из положения стоя со штангой в руках (w-образный гриф).
16. Одновременное сгибание туловища и подъем ног коленями к груди из положения лежа на спине.

Таким образом, если силовая подготовка претендентов на службу в полицию США акцентирована в основном на развитии мышц туловища и верхнего плечевого пояса, и только некоторые упражнения предусматривают развитие мышц ног, то в отечественной методике сочетание упражнения строится более гармонично, способствует равномерной тренировке всего организма.

Интересными, на наш взгляд, являются представления американских специалистов о построении и содержании недельного тренировочного цикла, который в отечественной науке чаще всего называют «микроциклом». Первое тренировочное занятие у них направлено на развитие силы мышц туловища и разгибателей плеча (трицепс), а также аэробной выносливости. Второе тренировочное занятие посвящается развитию силы мышц верхнего плечевого пояса и анаэробных способностей. Однако в качестве основного средства для развития анаэробных способностей рекомендуется игра в баскетбол в течение одного часа. Третье — развитию анаэробных способностей, но исключительно спринтерским бегом. Четвертое — развитию силы мышц плечевого пояса и аэробных способностей. Пятый день является днем отдыха. Шестое тренировочное занятие направлено на развитие силы мышц туловища и разгибателей плечевого пояса. Седьмая тренировка посвящается развитию только анаэробных способностей при помощи спринтерского бега.

В отечественной теории и методике физического воспитания такой подход не считается общепринятым. День отдыха между шестью тренировочными занятиями в недельном микроцикле в представлении российских специалистов, в отличие от американских коллег, должен следовать после трех тренировок, а не после четырех. Следовательно, физическая

подготовка претендентов на службу в полицию в России и США направлена на комплексное развитие базовых физических способностей кандидатов. Вместе с тем в США в ее содержании значительно преобладают силовые упражнения: из шести тренировочных занятий в недельном цикле четыре направлены на решение задач развития силы различных мышечных групп, три занятия — на развитие анаэробных способностей, два — на развитие аэробных способностей. Вряд ли эту методику стоит признать разумной в силу чрезмерности физических нагрузок на организм человека. Американские специалисты рекомендуют на одном тренировочном занятии сочетать силовые упражнения со средствами развития аэробных и анаэробных способностей, а значимый результат планируется увидеть уже через шесть недель. Полагаем, столь стремительные преобразования могут негативно отразиться на состоянии здоровья тренирующихся, поэтому российские специалисты настаивают на более разумном и длительном курсе физической подготовки претендентов на службу в полиции, позволяющем организму восстановиться, прийти в норму после интенсивных физических нагрузок.

Список библиографических ссылок

1. Гросс И. Л., Якимович В. С., Шпичко В. А., Овчинников В. А. Сравнительный анализ требований к физической подготовленности претендентов на службу в полиции США (г. Майами, штат Флорида) и России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2016. № 2 (37). С. 124—127.
2. Овчинников В. А., Якимович В. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России: альтернативный подход // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 2 (25). С.137—142.
3. Овчинников В. А., Якимович В. С. Физическая подготовка: учебник. Волгоград: ВА МВД России, 2014. 552 с.
4. POLICE OFFICER PHYSICAL AGILITY TEST TRAINING MANUAL. URL: <http://www.miamigov.com> (дата обращения: 13.06.2017).

© Якимович В. С., Овчинников В. А., 2017