

Махов С. Ю.  
Герасимов И. В.  
Баркалов С. Н.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ  
БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ  
В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ  
ГОТОВНОСТИ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ  
ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ  
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

учебно-методическое пособие

УДК 796.8.819  
ББК 75.716  
МЗ6

Рецензент:

Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

**МЗ6** Махов, С.Ю.

Функциональный силовой тренинг без специального оборудования в формировании психофизической готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников органов внутренних дел [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Ю. Махов, И.В. Герасимов, С.Н. Баркалов. 2-е изд., перераб. и доп. – Орел: МАБИВ, 2021. – 109 с.

В пособии представлена программа функционального силового тренинга для сотрудников органов внутренних дел, направленная на формирование их психофизической готовности к обеспечению личной безопасности посредством силовых упражнений, отягощенных весом собственного тела, и упражнений с динамическими и статическими напряжениями, которые можно успешно применять в физической подготовке при отсутствии стандартного пространства спортивного зала и специального инвентаря.

Предназначено для использования профессорско-преподавательским составом, адъюнктами, курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки, в том числе самостоятельной работы обучающихся, а также руководителями занятий и сотрудниками территориальных органов МВД России в рамках организованных и самостоятельных занятий физической подготовкой.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
<b>ГЛАВА 1. ФИЗИОЛОГИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СИЛОВОГО ТРЕНИНГА И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Особенности функционального силового тренинга в формировании психофизической готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников ОВД .....	6
1.2. Преимущества тренировки с весом собственного тела .....	11
1.3. Физиология функционального силового тренинга с весом собственного тела .....	14
1.4. Анатомия силовых упражнений .....	18
<b>ГЛАВА 2. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ .....</b>	<b>36</b>
2.1. Отжимания .....	37
2.2. Приседания .....	50
2.3. Подтягивания .....	61
2.4. Сгибания .....	69
2.5. Комплексная тренировка с весом собственного тела .....	75
2.6. Оценка физической подготовленности .....	86
<b>ГЛАВА 3. ПРОГРАММА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СИЛОВОГО ТРЕНИНГА БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ .....</b>	<b>88</b>
3.1. Содержание программы функционального силового тренинга без специального оборудования .....	88
3.2. Структура функционального силового тренинга без специального оборудования .....	90
3.3. Программы тренировок с использованием веса собственного тела .....	93
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	103
ЛИТЕРАТУРА .....	105

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД объективно затрагивают все стороны жизнедеятельности и имеют многоплановый характер. Соблюдение специальных мер личной защиты и постоянный контроль за окружающей обстановкой значительно уменьшает риск получения травм и снижает угрозу жизни и здоровью сотрудников. Однако в самых различных и на первый взгляд простых ситуациях сотрудники полиции иногда пренебрегают (а некоторые из них просто не владеют) приемами обеспечения личной безопасности или используют их не в полной мере, что приводит к негативным последствиям.

В системе профессиональной деятельности сотрудников ОВД их личная безопасность выступает как физическая и психологическая безопасность собственного здоровья и жизни от негативных факторов, влияющих на сотрудников в процессе исполнения служебных обязанностей и, прежде всего, исходящих от взаимодействия с гражданами, для которых характерны наличие асоциальных установок, неуправляемость и агрессивность [7]. Очевидно, что в нынешней действительности, таящей в себе различные угрозы, сотрудник полиции должен быть всегда готов к нестандартной, в том числе экстремальной, ситуации, защите своей жизни и здоровья. Поэтому уровень готовности к обеспечению личной безопасности напрямую зависит от профессиональной подготовленности сотрудников ОВД, одной из составляющей которой выступает их физическая подготовленность. При этом физическая подготовка располагает уникальными возможностями в плане воздействия не только на физическую (двигательную) природу человека, но и на тесно связанные с ней физиологический, психический и, как его части, личностный компоненты.

Вместе с тем в физической подготовке сотрудников МВД России практически не применяются декларируемые специалистами лично и практико-ориентированные подходы, базирующиеся на комплексном обеспечении личной безопасности сотрудников применительно к их деятельности, в том числе профессиональной, где они обязаны своевременно реагировать на экстремальные ситуации, применяя различные специальные приемы, реализуемые через их физическую, психологическую, интеллектуальную готовность к действиям в условиях взаимодействия с агрессивной средой [4].

Актуальность обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД обусловлена разрешением противоречий между возрастающими требованиями общества к личности и деятельности сотрудников и востребованностью системного формирования их готовности к

обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности, используя для этого различные средства и методы физической подготовки.

В представленной работе получает отражение проблема содержания, направленности и методики функциональной силовой подготовки сотрудников ОВД, как одного из элементов их личной профессиональной безопасности. Конструирование такой методики, в том числе и для самостоятельных занятий, проводилось на основе средств и методов, которые в совокупности интегрированы в хорошо организованную и оптимизированную методологию обучения и воспитания курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, что в том числе без особого труда может быть экстраполировано в процесс физической подготовки сотрудников территориальных органов МВД России. Без знания методологии физических упражнений и организации занятий по физической подготовке, особенно самостоятельных, невозможно сделать это четко и правильно, и, следовательно, их эффект значительно уменьшается, а в худшем случае, может привести к нарушениям в организме, снижению уровня здоровья и даже к серьезным травмам. То есть методика выполнения функциональных силовых упражнений и самостоятельных занятий ими должна быть детализирована таким образом, чтобы существенно минимизировать риски для здоровья, повысить результативность подготовки, а также сократить время и снизить ее затратность, что немаловажно в сегодняшних условиях.

В значительной степени достижению поставленных целей может способствовать специальный функциональный силовой тренинг, не требующий больших затрат времени в одном занятии и включающий упражнения, которые можно выполнять в любом помещении, на обычном спортивном городке или открытой площадке без использования дорогостоящего спортивного инвентаря и оборудования. Однако его «бездумное» применение не принесет положительных результатов. Другими словами, функциональный силовой тренинг без специального оборудования в формировании психофизической готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников ОВД – это универсальная, высокоэффективная тренировка по увеличению силовых способностей, укреплению здоровья, развитию воли и умственной деятельности [17; 18].

В настоящем пособии раскрываются особенности развития основных физических качеств, прежде всего, в рамках самостоятельной работы обучающихся образовательных организаций и сотрудников территориальных органов МВД России, представлены силовые упражнения и программа функционального силового тренинга, которые можно проводить с использованием собственного веса в условиях отсутствия стандартного пространства спортивного зала, специального инвентаря и оборудования.

# **ГЛАВА 1. ФИЗИОЛОГИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СИЛОВОГО ТРЕНИНГА И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

## **1.1. Особенности функционального силового тренинга в формировании психофизической готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников ОВД**

Государство в соответствии с действующим законодательством обеспечивает безопасность каждого гражданина на территории Российской Федерации. Под угрозами безопасности подразумевается совокупность условий и факторов, создающих опасность жизненно важным интересам личности, общества и государства. Безопасность личности достигается проведением единой государственной политики в области обеспечения безопасности системой мер экономического, политического, организационного и иного характера, адекватных угрозам жизненно важным интересам личности [1].

В последнее десятилетие в сфере внимания все большего числа исследователей находятся различные аспекты личной безопасности сотрудников правопорядка, представляющей собой единый комплекс знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения более или менее комфортного, безопасного состояния сотрудников как при исполнении повседневных служебных обязанностей, так и в чрезвычайных обстоятельствах, внештатных ситуациях и экстремальных условиях служебной деятельности [7; 22].

В ряде зарубежных стран, в частности – в США, обучение «стратегиям безопасности» стало обязательной частью обучения полицейских, а специальные учебные курсы типа «Will to survive» («Воля и выживание»), «Survive on the street» («Выживание на улице»), где рассматривается тактика и приемы обеспечения личной безопасности, являются постоянным компонентом профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации сотрудников правоохранительных органов [2].

Установлено, что первостепенная роль в целостной структуре личной безопасности сотрудников принадлежит их физической подготовленности, где ее прикладное значение детерминируется принципом связи физической подготовки со служебной практикой, построенной на учете индивидуальных особенностей психофизической организации личности, проявляющихся в создании предпосылок разнообразных форм жизнедеятельности, в том числе профессиональной. То есть характер прикладной физической подготовки по освоению той или иной профессии представляет собой целостную конструкцию взаимосвязанной и