



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 10 / 2025, Iss. 10 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК [378.6.351.74:796-027.22(470)]

Планирование многолетней силовой подготовки сотрудников ОГЗ МВД России

¹ Лукьянов Б.Г., ² Хабибуллин И.М., ³ Татаренко А.А., ⁴ Шамсутдинов Ш.А.,
¹ Уфимский юридический институт МВД России,
² Башкирский государственный аграрный университет,
³ Краснодарский университет МВД России,
⁴ Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий

Аннотация: силовая подготовка сотрудников ОГЗ МВД России играет важную роль в общей системе их физического воспитания, являясь эффективным методом для развития силовых качеств, необходимых в профессиональной служебной деятельности, поэтому ее совершенствование является одной из первостепенных задач процесса их профессиональной физической подготовки. Этот процесс строится на основе общих и специальных принципов, с учетом методик выполнения силовых упражнений, отражающих специфику и особенности развития отдельных физических силовых качеств. Целевое назначение данной статьи обусловлено необходимостью повышения эффективности методического потенциала практических занятий по силовой подготовке сотрудников отделов физической защиты подразделений МВД России по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.

Ключевые слова: концепция периодизации силовой подготовки, принципы планирования, хронологизация многолетней силовой подготовки, выбор средств и методов силовой тренировки

Для цитирования: Лукьянов Б.Г., Хабибуллин И.М., Татаренко А.А., Шамсутдинов Ш.А. Планирование многолетней силовой подготовки сотрудников ОГЗ МВД России // Modern Humanities Success. 2025. № 10. С. 319 – 325.

Поступила в редакцию: 24 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 21 августа 2025 г.; Принята к публикации: 29 сентября 2025 г.

Individualization of training load in strength training of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia

¹ Lukyanov B.G., ² Khabibullin I.M., ³ Tatarenko A.A., ⁴ Shamsutdinov Sh.A.,
¹ Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
² Bashkir State Agrarian University,
³ Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
⁴ Sterlitamak Branch of the University of Science and Technology

Abstract: strength training of employees of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia plays an important role in the general system of their physical education, being an effective method for developing the strength qualities necessary in professional work, therefore, its improvement is one of the primary tasks of the process of their professional physical training. This process is based on general and special principles, taking into account the methods of performing strength exercises, reflecting the specifics and features of the development of individual physical strength qualities. The purpose of this article is due to the need to increase the effectiveness of the methodological potential of practical strength training for employees of the physical protection departments of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation to ensure the safety of persons subject to state protection.

Keywords: the concept of periodization of strength training, principles of planning, chronologization of long-term strength training, choice of means and methods of strength training

For citation: Lukyanov B.G., Khabibullin I.M., Tatarenko A.A., Shamsutdinov Sh.A. Individualization of training load in strength training of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Modern Humanities Success. 2025. 10. P. 319 – 325.

The article was submitted: June 24, 2025; Approved after reviewing: August 21, 2025; Accepted for publication: September 29, 2025.

Введение

В статье раскрываются основные понятия названного значимого компонента профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) сотрудников ОГЗ, излагаются основополагающие принципы их многолетней силовой подготовки. Планирование последней, представляющее собой совокупность систематизированных знаний о закономерностях ее формирования и развития, строится на основе сознательного использования объективных биологических законов, основных теоретических положений и выводов, а также накопленной тренинговой практики. Оно способно гарантировать научное обоснованное руководство оптимизацией силовой подготовки сотрудников отделов физической защиты подразделений МВД России, выполняя следующие задачи: обеспечивая высокие устойчивые темпы развития их силовой подготовленности, способствуя ее сбалансированности, рациональному выбору тренировочных средств и методов, а также эффективному использованию функциональных ресурсов организма тренируемых.

Совершенствованию физических качеств и сопряженных с ними двигательных умений и навыков, обладающих первостепенной релевантностью в оптимизации профессионализма будущих полицейских, способствует силовая подготовка, являющаяся одним из важных компонентов физической подготовки сотрудников ОГЗ МВД России, содержание которой регулируется Приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [1, 2, 3, 4, 5, 6]. В существующем НФП-2024 отсутствуют планомерность развития силовых качеств, методические принципы планирования силовой подготовки и дозирования тренировочной нагрузки, хотя в подразделениях ОГЗ силовая подготовка представляет собой значимый раздел профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), направленный на улучшение функционального состояния сотрудников, укрепление их опорно-двигательного аппарата, рост мышечной массы и функциональ-

ной готовности к профессиональной деятельности.

Материалы и методы исследований

Силовая подготовка в подразделениях ОГЗ – многокритериальный управляемый процесс со специфической формой структуризации и сложным социально-системным воздействием на сотрудников и их физическое состояние [7,8]. По своей содержательной сути она есть активная и специализированная двигательная деятельность, цель которой посредством планомерного воздействия на их организм подвести к состоянию требуемой профессиональной силовой подготовленности. Поэтому данный процесс должен быть эффективно спланирован и хорошо управляем [9]. Предмет планирования тренировочного процесса сотрудников ОГЗ составляют его содержательное наполнение, формы и результаты, прогнозируемые с опорой на объективные закономерности развития их профессионально-прикладной физической подготовленности. Концепция периодизации силовой подготовки – это циклический метод управления тренировочными нагрузками таким образом, чтобы процесс адаптации происходил в логической последовательности. Ее можно определить, как поэтапный метод управления тренировочными и восстановительными фазами для достижения конкретных целей, сводя к минимуму вероятность перетренированности и травм. С педагогической позиции планирование их силовой подготовки конструктивно цензировать как интегрированность ее средств, методов и организационных форм управления в целом, а также дискретными составляющими при руководящей, регулирующей и контролирующей деятельности тренерско-преподавательского корпуса кафедр физической подготовки вузов МВД России. Рациональное построение многолетней силовой подготовки сотрудников ОГЗ рекомендуется осуществлять с учетом следующих методических принципов: ее единой педагогической парадигмы в целях гарантии преемственности силовых задач, средств, методов и организационных форм; оптимального соотношения различных сторон силовой подготовленности сотрудников; продолжительности систематической силовой подготовки для дости-

жения планируемых результатов; основным критерием ее эффективности считать наивысший результат, достигнутый в оптимальных временных границах, и его поддержание на протяжении всей служебной деятельности; доминирующей направленности каждого ее этапа; индивидуальной функциональной специфичности тренируемых и темпов роста их силовой подготовленности; увеличения нагрузки в специализированных силовых упражнениях. Полагается, что оказываемая на развитие силовых способностей сотрудников ОГЗ педагогическая реторика должна инициировать их масштабную манифестацию с перфективностью, во-первых, на той или иной возрастной ступени наибольшего акцентирования их роста и, во-вторых, исключительной востребованности для формирования релевантных профессиональных двигательных умений и навыков.

Основными методами исследования стали: статистический, математический, индукции и дедукции, анализ литературных источников, экспериментальный.

Результаты и обсуждения

В большинстве случаев достижение сотрудниками ОГЗ наивысших силовых результатов варьируется в возрастной зоне их оптимальных возможностей, б.т.е. временные границы достаточно стабильны. Как правило, сотрудники достигают первых больших успехов через 4-6 лет, высших – через 7-9 лет специализированной подготовки. Следовательно, необходимо стремиться планировать их силовую подготовленность в соответствии с целевыми задачами каждого периода подготовки. Как правило, чтобы у новичков развить, а потом совершенствовать и поддерживать квалификационно востребованные силовые способности на должном уровне, требуются многие годы.

В процессе многолетней силовой подготовки сотрудников ОГЗ МВД России рекомендуется дифференцировать три хронологических периода. Первый – обучение в юридическом вузе, характеризующееся первыми успехами, достижением силовых параметров. Второй охватывает пяти-семилетний интервал после окончания вуза, в течение которого реализуется максимальный потенциал силовой подготовленности, достигаются наивысшие ее параметры при выполнении профессиональных обязанностей. Третий пролонгируется до окончания службы в органах внутренних дел и характеризуется высоким профессиональным уровнем силовой подготовленности и его поддержанием. Такая дифференциация позволяет оптимально систематизировать силовую подготовку, наиболее точно определить ее целевые задачи в каждом периоде служебной деятельности,

направленной на достижение наивысших профессиональных результатов. Рассмотрим их подробнее.

Первый временной этап складывается из начальной, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки обучаемых. Задачи начальной подготовки – укрепление их здоровья, разносторонняя физическая подготовка, нивелирование недостатков в уровне физического развития, штудирование основ техник силовых, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. В этот период рекомендуется избегать ТЗ со значительными интенсивными нагрузками, а при освоении технических навыков – ориентироваться на необходимость освоения разнообразных подготовительных и базовых силовых упражнений. В предварительной базовой подготовке устраняются негативные черты физического развития обучаемых, накапливается двигательный ресурс, развиваются соответствующие специфике профессиональных обязанностей силовые качества. Особое внимание уделяется формированию их стабильной мотивации к целенаправленному многолетнему силовому совершенствованию. Рекомендуется разносторонняя силовая подготовка при небольшом объеме специальных базовых упражнений. В начале специализированной базовой подготовки основное место продолжает занимать общая и вспомогательная силовая подготовка, совершенствуется техника. Во второй ее половине она становится более специализированной; широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма занимающихся, поскольку им необходимо повысить силовую выносливость. Именно на основе последней сотрудники ОГЗ будут успешно преодолевать большие объемы специальной силовой работы.

Второй – этап максимальной реализации индивидуальных силовых возможностей – является подготовкой к высшим силовым достижениям сотрудников ОГЗ. В общем объеме тренировочной работы весомо наращивается процентная порция средств специальной силовой подготовки. Его преференциальная задача – предельно использовать те из них, которые инициируют активное протекание адаптационных процессов организма обучаемых. Поэтому величины объема и интенсивности силовой тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко возрастают объемы специальной силовой, технической и интегральной подготовки. При такой конгруэнтности структурирования ТП их работа увенчается рекордно вероятными личными успехами. Иначе говоря,

продолжительность и специфичность их маршрутизации к высшим – как стандартизированным, так и персональным – силовым достижениям во многом диктуются особенностями формирования силовой подготовленности.

Подготовка сотрудников ОГЗ на этапе сохранения силовых достижений должна отличаться сугубо дифференцированным подходом. Во-первых, уже накопленный значительный персональный тренировочный опыт силовой подготовки каждого из них помогает всесторонне проанализировать актуальные атрибуты функциональной подготовленности, выявить ее сильные и слабые стороны, маркировать наиболее эффективные средства и методы подготовки, варианты планирования ТН. Суммарно полученная информация позволит повысить качественность тренировочного процесса сотрудников, поддерживая тем самым уровень их профессионально востребованных силовых параметров. Поэтому им рекомендуется стремиться к динамике применяемых средств и методов, к поиску еще не эксплуатированных ими, не испытанных тренировочных комплексов, нового тренажерного оборудования, индуцирующих плодотворность выполнения двигательных действий.

Выводы

Планирование в системе многолетней силовой подготовки охватывает вопросы ее организации и построения, структурных и методических принципов тренировочных нагрузок. Неравномерность и недостаточность развития силовых качеств, соответствующих профессиональным требованиям к физической подготовленности на протяжении периода службы сотрудников ОГЗ, помогает восполнить плановость структуры и содержания силовой подготовки с учетом их возраста, стажа службы и функционального состояния. В контексте нашей статьи ей принадлежит особая роль в формате ППФП, в приложении к которой данное понятие рассматривается нами как элемент управления тренировочным процессом обучаемых, причем занимающий в его системе центральный статус. На практике он формализуется путем разработки планов тренировочного процесса сотрудников, которые должны характеризоваться: полнотой, учитывающей все события и ситуации, которые могут иметь значение для его развития; точностью, предполагающей использование современных методов, средств, тактик и процедур; ясностью, т.е. его цели и меры должны иметь простые и легкие при воспроизводстве общедоступные формулировки; непрерывностью, предполагающей не одноразовый акт, а континуум; экономичностью, т.е. соразмерностью затрат с ожидаемым силовым результатом. В связи с данным ос-

новополагающим классифицирующим фактором проектирование силовой подготовки сотрудников ОГЗ должно составлять не просто перечень тренировочных ресурсов, а их информационно-интегративную организационно-методическую структуризацию в соответствии с теоретико-методологическими постулатами, а именно: а) четко сформулированные целевые ориентиры, детерминирующие достижение перспективного уровня силовой подготовленности обучаемых. Тренировочный процесс структурируется в соответствии с конкретными целевыми задачами, выражающимися в задаваемой величине динамики силовой подготовленности сотрудников; б) хронологические интервалы с дифференциацией качественных характеристик их силовых способностей в определенный промежуток служебной деятельности; в) периодизацию временных этапов с характеристикой присущих им конкретизированного целеполагания, средств, методов, величин выполняемой тренировочной нагрузки; г) содержательное наполнение каждого из маркированных этапов (например параметров тренировочной нагрузки (ТН), структуры ее распределения по функциональным зонам интенсивности и комплекса наиболее результативных импактов и т.д.); д) преференциальный выбор средств и методов силовой тренировки, способствующих целенаправленной динамике функционального физического состояния сотрудников от исходного к прогнозируемому; е) распределение доз ТН с учетом их последствий; ж) пропорциональность двигательных режимов мышечной работы, дифференцирующих прогрессирование актуализированных в конкретном этапе тренировочного процесса силовых способностей занимающихся; з) координационный комплекс тренировочных средств с восстановительными периодами; и) адекватные средства педагогического патронирования индивидуальных профессионально значимых силовых способностей сотрудников ОГЗ, нуждающихся в преимущественном развитии. Таким образом, в планировании их силовой подготовки должны быть учтены этапность, многолетние – текущая и оперативная – компоненты, вероятностные вариации их реализации; оно должно содержать перспективные программы / планы всех этапов, которые предстоит претворить в жизнь, а ведущим критерием ее эффективности следует признать показатель прироста силового результата.

Атлетическая подготовленность тренируемых как объектов управления в системе силовой подготовки складывается организованным комплексом экзогенных и имманентных взаимодействий на их организм, упорядочивающийся по заданно-

му вектору систематической специализированной двигательной активностью [10]. При этом в основе динамики их функционального состояния заложена цикличность силовых событий: планируется изменяющая текущее состояние дозированная ТН, которая влечет за собой трансформации в комплексе экзогенных воздействий на них, выражающихся в соответствующем приросте силового результата. В качестве управляющего начала силовой подготовки, фокусирующегося на достижении цели, выступает программа тренировки, включающая целевые задачи, мотивацию, а также практический опыт и теоретические знания, преломленные в ее принципах, средствах, методах и формах структуризации. Определить структуру процесса подготовки – значит предвидеть, как будет разворачиваться построенный процесс во времени. В теории физической культуры и спорта определена классическая структура тренировочного процесса, которой рекомендуется придерживаться и в его планировании для обсуждаемого контингента: а)

макроциклы – на длительный период; б) мезоциклы – на месяцы и несколько недель; в) микроциклы – на неделю и г) тренировочное занятие. Их выбор детерминирован общими циклами жизни человека – годовыми, месячными, недельными, а также этапами его социальной, в т.ч. – профессиональной – активности. Отметим определяющие процесс и структуру названных циклов основные его параметры: целевые – промежуточные / текущие и итоговые, по которым оценивается реализация поставленных задач; общий порядок построения тренировочного процесса на различных циклах силовой подготовки; программирование их конкретных ТН, направленных на достижение названных ранее целей; расчет требуемых суммарных затрат времени воздействия на организм тренируемых в границах различных тренировочных циклов для достижения поставленных задач; состав средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных временных интервалов.

Список источников

1. Бабин А.В., Лукьянов А.Б. Актуальные проблемы физической подготовки и спорта сотрудников органов внутренних дел и пути их решения // Евразийский юридический журнал. 2021. № 9 (160). С. 473 – 475.
2. Бабин А.В., Ячменев С.П. Влияние физической подготовки образовательных организаций МВД России на мотивацию физической активности у обучающихся // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел: Материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 25-27 мая 2023 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет МВД РФ, 2023. С. 16 – 19.
3. Бабин А.В. Значение физической подготовки в формировании здорового образа жизни обучающихся образовательных организаций МВД России // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: Сборник научных статей Всероссийского конкурса, Волгоград, 01 февраля – 01 2023 года / Редкол.: Р.В. Камнев, О.С. Панова, Д.Г. Овечкин и др. Том Вып. 5. Волгоград: Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2023. С. 23 – 27.
4. Бабин А.В., Мингулов И.Р. Особенности формирования силовых способностей у сотрудников ОВД РФ в процессе их физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник научных статей, Орёл, 23 июня 2022 года. Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2022. С. 30 – 33.
5. Бабин А.В., Иванченко Е.С., Овечкин Д.Г. Физическая активность как количественный показатель общей физической подготовки сотрудников полиции и курсантов // Евразийский юридический журнал. 2022. № 8 (171). С. 372 – 373.
6. Габдрашитова К.И., Якушев Э.В., Иващенко Н.Ю. Основы физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Евразийский юридический журнал. 2023. № 7 (182). С. 446 – 448.
7. Глубокий В.А. Взаимосвязь общей и служебно-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: Материалы всероссийской научно-практической конференции, Красноярск, 19 мая 2018 года / Отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск: Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018. С. 22 – 27. DOI 10.51980/2018_28_22

8. Кузнецов С.В., Волков А.И., Воронов А.И. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / под ред. С.В. Кузнецова. М.: ДГСК МВД России, 2016. 328 с.

9. Лукьянов А.Б. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе индивидуализации нагрузок в предсоревновательном периоде спортсменов высших разрядов с использованием нейросетевых технологий: дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2018.

10. Лукьянов Б.Г. Информационная система управления процессом физического развития молодежи с учетом индивидуальных особенностей: дис. ... канд. техн. Наук / Уфимский гос. авиац. техн. ун-т. Уфа, 2002. 241 с.

References

1. Babin A.V., Lukyanov A.B. Current issues of physical training and sports of employees of internal affairs bodies and ways to solve them. *Eurasian Law Journal*. 2021. No. 9 (160). P. 473 – 475.

2. Babin A.V., Yachmenev S.P. The influence of physical training of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia on the motivation for physical activity among students. Current issues of improving tactical-special, firearms and professional-applied physical training in the modern context of practical training of employees of internal affairs bodies: Proceedings of the international scientific and practical conference, St. Petersburg, May 25-27, 2023. St. Petersburg: St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2023. P. 16 – 19.

3. Babin A.V. The Importance of Physical Fitness in Forming a Healthy Lifestyle among Students of Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Physical Fitness of Employees of the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation: Collection of Scientific Articles of the All-Russian Competition, Volgograd, February 1 – January 2023. Ed. Board: R.V. Kamnev, O.S. Panova, D.G. Ovechkin, et al. Volume Issue 5. Volgograd: Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2023. P. 23 – 27.

4. Babin A.V., Mingulov I.R. Features of Forming Strength Abilities in Employees of the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation in the Process of Their Physical Training. Improving the Physical Fitness of Law Enforcement Officers: Collection of Scientific Articles, Oryol, June 23, 2022. Oryol: Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanova, 2022. Pp. 30–33.

5. Babin A.V., Ivanchenko E.S., Ovechkin D.G. Physical activity as a quantitative indicator of general physical fitness of police officers and cadets. *Eurasian Law Journal*. 2022. No. 8 (171). P. 372 – 373.

6. Gabdrashitova K.I., Yakushev E.V., Ivaschenko N.Yu. Fundamentals of physical fitness in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Eurasian Law Journal*. 2023. No. 7 (182). P. 446 – 448.

7. Glubokiy V.A. The relationship between general and service-applied physical fitness of employees of internal affairs bodies. Optimization of the educational, training and educational process in educational organizations of higher education. Healthy lifestyle as a factor in drug addiction prevention: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference, Krasnoyarsk, May 19, 2018. Ed. E.V. Panov. Krasnoyarsk: Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2018. P. 22 – 27. DOI 10.51980/2018_28_22

8. Kuznetsov S.V., Volkov A.I., Voronov A.I. Theoretical and methodological foundations of organizing physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation: textbook. edited by S. V. Kuznetsov. Moscow: DGSK MVD of Russia, 2016. 328 p.

9. Lukyanov A. B. Management of the training process in powerlifting based on individualization of loads in the pre-competition period of top-level athletes using neural network technologies: dis. ... cand. Ped. sciences. Krasnodar, 2018.

10. Lukyanov B.G. Information system for managing the process of physical development of young people, taking into account individual characteristics: dis. ... Cand. of Technical Sciences. Ufa State Aviation Technical University. Ufa, 2002. 241 p.

Информация об авторах

Лукьянов Б.Г., кандидат технических наук, доцент, Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации

Хабибуллин И.М., кандидат биологических наук, доцент, Башкирский государственный аграрный университет

Татаренко А.А., Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации

Шамсутдинов Ш.А., кандидат педагогических наук, доцент, Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий

© Лукьянов Б.Г., Хабибуллин И.М., Татаренко А.А., Шамсутдинов Ш.А., 2025