

Поляков Юрий Викторович

преподаватель

ФГБВОУ ВО «Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского»

г. Санкт-Петербург

Королёва Екатерина Валерьевна

преподаватель

ФГБВОУ ВО «Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского»

г. Санкт-Петербург

Шабловский Святослав Александрович

курсант

ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России»

г. Санкт-Петербург

Никишкин Александр Владимирович

канд. юрид. наук, доцент, член-корреспондент Российской академии

естественных наук (РАЕН), полковник полиции

ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России»

г. Санкт-Петербург

ПРИКЛАДНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ВИДА СПОРТА «СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ РОССИИ

***Аннотация:** статья посвящена исследованию прикладной значимости соревновательных упражнений вида спорта «силовой экстрим» в системе физической подготовки сотрудников силовых ведомств России. Актуальность темы обусловлена необходимостью поиска эффективных средств и методов развития профессионально важных физических качеств сотрудников МВД, МЧС, ФСИН и военнослужащих. Рассматриваются ключевые соревновательные дисциплины силового экстрима с точки зрения их влияния на развитие силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и координации. Приводятся данные научных исследований, подтверждающих эффективность интеграции*

элементов силового экстрима в тренировочный процесс курсантов и сотрудников силовых структур. Особое внимание уделяется условиям безопасности и методическим требованиям при работе с нестандартными отягощениями.

Ключевые слова: *силовой экстрим, физическая подготовка, сотрудники силовых ведомств, прикладная значимость, соревновательные упражнения, силовая выносливость, профессионально-прикладная физическая подготовка.*

Физическая подготовка сотрудников силовых ведомств России является одной из ключевых составляющих их профессиональной готовности. В условиях современной оперативной обстановки, характеризующейся высокой динамикой и непредсказуемостью, требования к физическим качествам сотрудников силовых подразделений Российской Федерации постоянно возрастают. Сотрудники и военнослужащие должны быть способны к эффективному выполнению служебных задач, связанных с задержанием правонарушителей, преследованием, преодолением препятствий, переноской тяжестей и работой в условиях высоких физических нагрузок. Важно отметить, что физическая подготовка должна быть, не просто зафиксирована в ведомственных нормативных правовых актах, но адаптирована к специфике работы и программе обучения сотрудников, поскольку в практической деятельности требуется не столько высокая физическая активность, сколько реакция в критической обстановке.

Одним из перспективных направлений оптимизации физической подготовки сотрудников силовых ведомств является интеграция элементов вида спорта «силовой экстрим». В 2021 году силовой экстрим был официально включён во Всероссийский реестр видов спорта приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.01.2021 №32, что ознаменовало переход от разрозненных шоу-турниров к системной спортивной дисциплине с чёткими правилами, нормативами и официальным признанием. В 2025 году был утверждён федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «силовой экстрим» приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 г. №1015, что открывает новые возможности для научно обоснованного использования соревновательных упражнений

этого вида спорта в системе профессионально-прикладной физической подготовки.

Силовой экстрим представляет собой вид спорта, в котором атлеты соревнуются в выполнении силовых упражнений с нестандартными снарядами – бетонными блоками, автомобильными покрышками, брёвнами, штангами с толстым грифом, коромыслами и другими утяжелёнными конструкциями. Данный вид спорта предъявляет к спортсменам уникальные требования, сочетающие максимальную силу, выносливость, координацию и психологическую устойчивость. Ключевыми соревновательными дисциплинами силового экстрима, обладающими наибольшей прикладной значимостью для сотрудников силовых ведомств, являются:

становая тяга – базовое упражнение, развивающее силу мышц спины, ног и кора. В силовом экстриме выполняется как с классическим грифом, так и с толстым грифом («Ось Аполлона»), что требует дополнительного развития хвата и стабилизирующих мышц;

«прогулка фермера» – перенос тяжёлых гантелей или баллонов на дистанцию. Упражнение развивает силовую выносливость, координацию, стабильность кора (способность мышц центральной части тела (ядра) эффективно стабилизировать позвоночник и таз во время движения);

кантовка покрышки – переворачивание крупногабаритной автомобильной покрышки. Развивает взрывную силу, координацию, силовую выносливость и навыки работы с крупногабаритными объектами;

жим бревна (лог-лифт) – подъём и жим деревянного или металлического бревна над головой. Упражнение требует комплексного проявления силы верхних конечностей, спины, ног и координации;

камни Атласа – подъём и перемещение каменных шаров различного веса. Развивает силу хвата, спины, ног и функциональную силу всего тела;

коромысло (йок) – перенос тяжёлой конструкции на плечах. Упражнение имитирует переноску снаряжения и оборудования, развивает силовую выносливость и устойчивость.

Соревновательные упражнения силового экстрима эффективно воздействуют на несколько компонентов физической подготовленности одновременно:

сила – за счёт работы с околопредельными и предельными отягощениями;

силовая выносливость – при выполнении упражнений на максимальное количество повторений или преодоление дистанции с грузом;

скоростно-силовые качества – при быстром подъёме и перемещении нестандартных снарядов;

координация и устойчивость к вестибулярным нагрузкам – из-за работы с нестандартными, нестабильными снарядами.

Проведённые ранее исследования подтверждают эффективность методик, включающих элементы силового экстрима. В педагогическом эксперименте продолжительностью 20 недель, в котором участвовали 24 квалифицированных спортсмена-мужчины, было установлено, что интеграция дополнительных упражнений (гиперэкстензии (это упражнение на контролируемое разгибание корпуса в тазобедренном суставе), планки, face pull, односторонние нагрузки) в тренировочный процесс стронгменов приводит к значимому превосходству экспериментальной группы: прирост в становой тяге составил 25,8 кг (8,18%) против 14,7 кг (4,67%) в контрольной группе; в подъёме бревна – 12,4 кг (7,84%) против 6,4 кг (4,05%). В скоростно-силовых упражнениях улучшение в экспериментальной группе достигло 14,54% («прогулка фермера») и 14,97% (камни Атласа) против 5,68% и 5,87% в контрольной группе.

Многие упражнения силового экстрима имитируют реальные служебные действия сотрудников силовых ведомств:

«прогулка фермера» – учит переносить значительные отягощения, что актуально при переноске снаряжения или оборудования;

кантовка покрышки – развивает навык работы с крупногабаритными и тяжёлыми объектами, часто встречающимися в оперативной и служебной деятельности;

становая тяга и жим бревна – совершенствуют базовую силу, необходимую для преодоления сопротивления и при перемещении объектов;

коромысло – моделирует переноску тяжестей на плечах, что может быть востребовано при эвакуации пострадавших или транспортировке грузов различного назначения.

Таким образом, соревновательные упражнения силового экстрима не просто развивают абстрактную силу, но формируют конкретные двигательные навыки, непосредственно востребованные в профессиональной деятельности сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации, Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Федеральной службы исполнения наказания Российской Федерации и Министерства обороны Российской Федерации.

Также элементы вида спорта «силовой экстрим» развивают способность к длительной и интенсивной мышечной работе, что напрямую влияет на эффективность выполнения служебных обязанностей. Тренировка с гирями или штангой улучшает способность поддерживать высокий уровень активности в течение рабочего дня. Это особенно важно для сотрудников, которым в ходе службы приходится выполнять разнообразные, часто комплексные двигательные задачи: переноска тяжестей, преодоление препятствий, работа в ограниченном пространстве.

В ряде образовательных организаций силовых ведомств, включая Орловский юридический институт МВД России, ранее проводились экспериментальные программы, где комплексы упражнений силового экстрима интегрированы в общий план физической подготовки. Такие программы направлены на повышение уровня физической подготовленности курсантов и слушателей, развитие специфических качеств, необходимых для профессиональной деятельности (взрывная сила, скоростно-силовые способности, выносливость), а также на формирование прикладных навыков, которые могут применяться в оперативно-служебной деятельности.

В эксперименте с курсантами, где в течение 5 месяцев применялись комплексы силового экстрима, зафиксирован статистически значимый прирост ре-

зультатов по ключевым тестам: количество подтягиваний, подъём переворотом, бег на 100 м и 3000 м.

Работа с предельными весами и в условиях высокого эмоционального напряжения способствует совершенствованию нервной системы, повышению психической устойчивости и способности к концентрации. Соревновательный характер выполнения упражнений воспитывает психическую устойчивость, способность сохранять концентрацию и эффективность в условиях стресса. Успехи в силовых видах спорта укрепляют веру в собственные силы, помогают преодолевать страх и развивают решительность. Это критически важно в экстремальных ситуациях, когда нужно действовать быстро и уверенно. Включение элементов силового экстрима в занятия повышает моторную плотность тренировок и оптимизирует восстановительные процессы. Это делает занятия более эффективными и позволяет быстрее достигать поставленных целей.

Применение интервальных методов тренировки с ограниченным отдыхом между подходами развивает силовую выносливость и способствует более эффективному формированию профессионально важных качеств:

- для военнослужащих, упражнения силового экстрима помогают развивать силу, необходимую для переноски снаряжения, преодоления препятствий и выполнения боевых задач;

- для сотрудников полиции – элементы силового экстрима способствуют совершенствованию силовой выносливости, что важно при задержании правонарушителей или работе в условиях усталости. Улучшение координации и психомоторных навыков положительно сказывается на технике выполнения боевых приёмов борьбы;

- для пожарных и спасателей – такие упражнения развивают взрывную силу и силовую выносливость, необходимые для работы с пожарным инструментом и в задымлённых помещениях.

Для достижения максимального эффекта и минимизации рисков при использовании соревновательных упражнений силового экстрима в физической

подготовке сотрудников силовых ведомств необходимо соблюдать ряд методических требований:

- строгое соблюдение техники выполнения упражнений – перед началом тренировок обязательна разминка и освоение правильной техники выполнения упражнений, чтобы избежать травм;

- постепенное увеличение нагрузки – прогрессия должна быть плавной, с учётом адаптации организма, индивидуальных особенностей и уровня подготовки;

- индивидуализация – упражнения и их интенсивность должны соответствовать уровню физической подготовленности, возрасту и функциональному состоянию каждого сотрудника. Внедрение индивидуального подхода к физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России представляется весьма перспективным решением;

- сочетание с другими видами подготовки – силовые тренировки должны дополняться психологической подготовкой, отработкой тактических действий и правовых аспектов применения силы;

- контроль со стороны квалифицированных тренеров – работа с элементами силового экстрима требует грамотного методического сопровождения.

Стоит также отметить, что ключевым условием любого вида тренировок является их регулярность, в связи с чем занятия по физической подготовке должны быть равномерно распределены по всему учебному периоду, а между занятиями должно быть достаточно времени для восстановления организма сотрудника после силовой тренировки.

Проведённый анализ показал, что соревновательные упражнения вида спорта «силовой экстрим» обладают высокой прикладной значимостью в системе физической подготовки сотрудников силовых ведомств России. Они эффективно развивают комплекс физических качеств и двигательных навыков, которые напрямую связаны с профессиональной деятельностью военнослужащих и сотрудников силовых подразделений России.

Ключевыми аспектами прикладной значимости являются: комплексное развитие физических качеств (силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, координации), формирование специфических двигательных навыков, повышение профессиональной работоспособности, развитие психофизиологических качеств и интенсификация тренировочного процесса.

Использование элементов силового экстрима в подготовке сотрудников силовых ведомств России – это не просто спортивный эксперимент, а методически обоснованный подход, который позволяет комплексно развивать ключевые для службы качества. Однако для достижения максимального эффекта и минимизации рисков необходимо соблюдать методические требования безопасности, учитывать индивидуальные особенности занимающихся и обеспечивать грамотное методическое сопровождение тренировочного процесса.

Перспективными направлениями дальнейших исследований представляются изучение психологической устойчивости сотрудников в условиях соревновательной деятельности, разработка индивидуализированных программ подготовки с учётом специфики служебных задач, а также анализ влияния силового экстрима на здоровье и функциональное состояние сотрудников силовых ведомств.

Список литературы

1. Обоснование применения технологии однонаправленных учебно-тренировочных занятий с сотрудниками полиции в период первоначальной подготовки / Н. А. Алексеев, Б. А. Клименко, А. А. Коник [и др.] // Учёные записки университета Лесгафта. – 2021. – № 2 (192).

2. Никишкин, А. В. Йок (коромысло) в силовом экстриме / А. В. Никишкин, В. А. Сорокина // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 18 июня 2026 г.). – Чебоксары : Среда, 2026. – С. 640–641.

3. Никишкин, А. В. Силовой экстрим как вид спорта / А. В. Никишкин, В. А. Сорокина // Образование, инновации, исследования как ресурс развития

сообщества : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 19 мая 2026 г.). – Чебоксары : Среда, 2026. – С. 596–597.

4. Поляков, Ю. В. Стандарт вида спорта силовой экстрим в системе общей физической подготовки военнослужащих для выполнения служебных задач по предназначению / Ю. В. Поляков, Е. В. Королева // Управление образованием: теория и практика. – 2024. – Т. 14, № 8–1. – С. 126–135.

5. Основы дозирования тренировочной нагрузки у спортсменов в силовых видах спорта / Е. А. Пронин, В. А. Панарин, М. М. Стогов [и др.] // Учёные записки университета Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 401.

6. Раджапов, У. Р. Строго регламентированные методы при обучении движениям и воспитании физических качеств / У. Р. Раджапов, Ф. Т. Мирахмедов // Молодой учёный. – 2018. – № 5 (191). – С. 185–187.

7. Родионов, В. А. Индивидуальный подход к обучающимся на занятиях физической культурой и спортом / В. А. Родионов, Е. А. Жаркова // Вестник СГУПС: гуманитарные исследования. – 2021. – № 2 (10).

8. Савчук, Н. А. Физическая подготовка как элемент профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел / Н. А. Савчук // Наука-2020. – 2020. – № 4 (58).

9. Уразалин, Н. Б. Игровой и соревновательный методы в физической культуре, их значение и особенности использования / Н. Б. Уразалин // Учёные записки Санкт-Петербургского имени В.Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. – 2019. – № 4 (72).