

**ВОРОНЕЖСКИЙ ИНСТИТУТ МВД РОССИИ**

Кафедра физической подготовки

**Ляпин А.И., Горшков Ю.В., Толстых С.К.,**

**Журавлёв А.А., Саликова И.Н.**

**МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ  
ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МВД РОССИИ  
(электронное издание)**

Воронеж 2019

ББК 67.401.13

Рассмотрены и рекомендованы для публикации на заседании кафедры физической подготовки протокол № 11 от 14 марта 2019 года

Рассмотрены и рекомендованы для публикации на заседании методического совета протокол № 7 от 18 марта 2019 года

Рецензенты: С.А. Алешников - заместитель начальника ОРЛС – начальник отделения (по профессиональной подготовке), подполковник внутренней службы.

А.Н. Носов - Командир ОЧН «Гром»УНК ГУ МВД России по Воронежской области, подполковник полиции.

Методы улучшения результатов скоростно-силовой подготовки слушателей факультета профессиональной подготовки: методические рекомендации / А.И. Ляпин, Ю.В. Горшков, С.К. Толстых, А.А. Журавлев, И.Н. Саликова. - Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2019. - 24 с.

В методических рекомендациях разработана инновационная оптимальная методика эффективного совершенствования скоростно-силовых способностей слушателей факультета профессиональной подготовки вузов МВД России, отвечающих специфике их профессиональной деятельности. Методические рекомендации могут быть использованы преподавателями, курсовыми офицерами, а также слушателями во время самостоятельных занятий.

Воронежский институт МВД России, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.	4
1. Физическая подготовка сотрудников	5
2. Методы подготовки слушателей	6
3. Оптимальная методика совершенствования скоростно-силовых способностей слушателей	7
4. Анализ результатов первоначальных показателей физической подготовки слушателей	9
5. Пути совершенствования скоростно-силовой подготовки слушателей	10
5.1. Разминка - важный структурный компонент	10
5.2. Методические подходы в воспитании скоростно-силовой подготовки	12
5.3. Самостоятельное совершенствование скоростно-силовых способностей	15
6. Совершенствование техники скоростно-силовых упражнений	18
6.1. Увеличение показателей упражнения «жим гири»	18
6.2. Совершенствование упражнения «челночный бег»	21
7. Анализ результатов на основании контрольных нормативов	23
Заключение	24
Список использованных источников	25

## **ВВЕДЕНИЕ**

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел достаточно многогранна и может существенно различаться между собой по характеру и условиям ее осуществления. Профессиональная подготовка кадров в системе МВД России представляет собой сложный организованный и целенаправленный процесс получения, непрерывного и систематического улучшения своих профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения задач, возложенных на органы внутренних дел Российской Федерации.

Одним из существенных критериев оценки профессиональной пригодности, безусловно, является и физическая подготовка.

Как составная часть системы физического воспитания учебная дисциплина «Физическая подготовка» направлена на решение целого комплекса задач: укрепление здоровья, повышение работоспособности и производительности труда человека, готовности к защите Родины, формирование высоких нравственных и профессионально важных физических качеств, способствовать активной жизненной позиции. Для этого при организации учебного процесса по физической подготовке необходимо использовать эффективные средства, методы и организационно-методические формы. При этом методология должна обязательно зависеть от имеющихся способностей, навыков, уровня подготовки сотрудника.

С целью всестороннего анализа процесса улучшения скоростно-силовых качеств сотрудников были проведен контроль уровня скоростно-силовых способностей на всех этапах обучения слушателей, а именно: входной, текущий и выходной. Результаты проведения выходного контроля позволили наблюдать положительную динамику и в совершенствовании скоростно - силовых качеств в частности, и общего уровня профессиональной подготовки в целом.

## 1. Физическая подготовка сотрудников

Физическая подготовка сотрудников направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению своих служебных обязанностей, постоянное сохранение высокого уровня работоспособности и включает в себя, в том числе общефизические упражнения, которые, в свою очередь, можно поделить на четыре группы:

- упражнения на силу;
- упражнения на скорость;
- упражнения на выносливость;
- упражнения на ловкость и координацию.

По объективным причинам система физической подготовки слушателей существенно ограничена временными рамками, в связи с этим одной из наиболее важных задач профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки является поиск инновационных, эффективных методик повышения уровня физической подготовки и функционального состояния слушателей.

На наш взгляд, для того, чтобы строить систему обучения слушателей факультета профессиональной подготовки, необходимо понимать, какие практические задачи физической подготовки, существующие в рамках повседневной деятельности, позволят выполнить скоростно-силовые качества сотрудника. К таким задачам с учетом разнообразия обязанностей, возлагаемых на сотрудников можно отнести:

- подготовку к длительному и ускоренному преследованию правонарушителей;
- овладение комплексом умений по личной обороне в экстремальных условиях (поскольку в определенных ситуациях возникает необходимость не только в технике выполнения боевых приемов, но и непосредственно силовых качеств сотрудника);
- формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для постоянного поддержания себя в хорошей физической форме и по выполнению учебной программы, предусмотренной в ВУЗе;
- укрепление здоровья.

## 2. Методы подготовки слушателей

Для качественного обучения слушателей необходимо не только осуществить правильный подбор практических упражнений, но и выработать программу обучения, распределить нагрузку на протяжении освоения учебной программы.

Проанализировав теоретические труды современных отечественных ученых, направленные на решение базисной проблемы совершенствования процесса обучения (в нашем случае сотрудника ОВД), мы пришли к закономерному выводу о том, что построение теории невозможно осуществить без объективной оценки педагогических явлений и процессов их использования в физической подготовки. В физической подготовке крайне важен и переход к количественным оценкам, реализуемый при построении формальных моделей исследуемых педагогических систем.

Теория и практика обучения и совершенствования в условиях становления новых социально-экономических и политических условий функционирования современного российского государства ставят проблему типизации и классификации методов подготовки сотрудников органов внутренних дел. Стоит отметить, что тут необходимо знание порядка профессионально подготовки, ее критериев, процедур и условий, из которых складывается управление процессом усвоения и совершенствования.

Правильный подход к решению указанной проблемы имеет важное методологическое значение, поскольку это единственный способ обеспечить действенный процесс управления качественным усвоением прививаемых знаний, совершенствования скоростно-силовых качеств. Среди наиболее часто используемых подходов на данный момент выделяют следующие:

- функциональный,
- структурный
- структурно-функциональный.

При составлении программ обучения нами был выбран именно последний подход. Для обоснования своего выбора предлагаем их краткую характеристику.

В функциональном подходе первостепенную роль играет выделение структурных элементов по степени их влияния на достижение целей обучения.

Структурный подход в первую очередь оценивает педагогическую систему как множество взаимосвязанных структурных элементов, связанных с целями обучения. Функции системы в данном случае - это совокупность функций ее элементов. Главный недостаток такого подхода - нарушение принципа целостности описания. В данном случае возникает разрыв между теорией и практикой, что, на наш взгляд, недопустимо при подготовке сотрудников ОВД.

Структурно-функциональный подход основывается на моделировании процесса обучения и совершенствования. Разработка проблемы структурно-функционального моделирования физической подготовки сотрудника должна включать в себя следующие ряд значимых положений:

- реализацию единого комплекса подготовки как совокупность системы обучения, совершенствования и профессионального использования с учетом действительных условий служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел;
- выбор современной психологической теории обучения, которая могла бы в полной мере отвечать, по сути, экстремальным условиям профессиональной деятельности;
- формирование и реализацию требований к управлению процессом усвоения и совершенствования, предъявляемых общей теорией управления.

### **3. Оптимальная методика совершенствования скоростно-силовых способностей слушателей**

Современные исследования дают нам возможность представить структуру любой педагогической системы следующей взаимосвязанной совокупностью обязательных элементов:

- цели обучения;
- обучаемые;

- обучающие;
- содержание обучения;
- технология обучения.

Основываясь на вышеуказанных теоретических положений, нами была выработана оптимальная методика совершенствования скоростно-силовых способностей слушателей факультета профессиональной подготовки образовательных организаций МВД России.

Учитывая особенности учебной программы указанного факультета, сравнительно небольшую продолжительность обучения, можно выделить следующие компоненты физической подготовки:

- изучение уровня физической подготовленности сотрудников во время начала обучения (проведение входного контроля: сдача нормативов в соответствии с возрастными группами);

- анализ уровня физической подготовленности слушателей и корректировка программы проведения учебных занятий в зависимости от индивидуальных способностей;

- проведение практических учебных занятий по физической подготовке;

- проведение текущего контроля (ежемесячная сдача соответствующих нормативов);

- организация занятий в рамках самостоятельной подготовке;

- консультации слушателей по возникающим вопросам;

- изучение и анализ уровня физической подготовленности сотрудников по окончании обучения (проведение выходного контроля).

#### **4. Анализ результатов первоначальных показателей физической подготовки слушателей**

Нами были собраны и проанализированы результаты входного контроля двух взводов факультета профессиональной подготовки (далее - контрольная группа № 1 и контрольная группа № 2).

<b>Контрольная группа № 1</b>		
	Количество слушателей	% слушателей
Оценка «неудовлетворительно»	28	93,3
Оценка «удовлетворительно»	2	6,7
<b>Контрольная группа № 2</b>		
	Количество слушателей	% слушателей
Оценка «неудовлетворительно»	15	71,4
Оценка «удовлетворительно»	6	28,6

Несмотря на то, что показатели контрольной группы № 2 несколько выше, чем в № 1, приходится констатировать факт крайне низкого уровня физической подготовленности слушателей к началу обучения. Это говорит и о том, насколько объемной должна быть дальнейшая работа. Причем данная работа должна осуществляться не только профессорско-преподавательским составом, но и непосредственно слушателями, поскольку без их личной заинтересованности невозможно достичь требуемых положительных результатов.

## **5. Пути совершенствования скоростно-силовой подготовки слушателей**

Обучение слушателей проходило в соответствии с учебными занятиями. Практическое занятие длится 90 минут. При этом она также состоит из нескольких структурных компонентов, необходимых для организованной и качественной подготовки слушателей:

- Вводно-подготовительная часть (разминка, организация, методические рекомендации) - 20 минут;
- Основная часть (освоение темы, предусмотренной планом, выполнение упражнений общей физической подготовки) - 60 минут;
- Заключительная часть (заминка) - 10 минут.

Необходимо понимать, что разминка в начале занятия - важный структурный компонент, которым нельзя пренебрегать. Дело в том, что эффективность занятий напрямую зависит от функциональной готовности всего организма.

### **5.1. Разминка - важный структурный компонент**

К основным задачам, на решение которых направлена разминка, относятся:

- растяжка и приведение в тонус мышц;
- повышение сердечно-сосудистой активности;
- получение аэробного типа нагрузки.

Таким образом, разминка - это комплекс особых упражнений, направленных на общий разогрев организма, разработку мышц и мобилизацию суставно- связочного аппарата. Обязательными легкоатлетическими упражнениями при проведении разминки должны быть:

- бег с высоким подниманием бедра;
- «захлест голени»;
- «толчковый бег»;
- «подскоки»;
- «семящий бег»;
- «колесо»;
- бег боком;

- бег спиной;
- многоскоки;
- бег на прямых ногах;
- выпрыгивания.

Эффективность разминки напрямую зависит от техники выполнения упражнений, которую также необходимо разъяснять обучаемым, которые, как правило, не располагают данными знаниями и навыками.

Бег с высоким подниманием бедра рационально начинать на месте, затем с небольшим движением вперед. Необходимо обращать внимание на то, чтобы плечи не напрягались и не наклонялись вперед. Движение должны осуществляться с постоянной частотой, бедро при этом всегда поднимается до уровня параллельности опоры.

«Захлест голени» выполняется на носках. Колено при этом направлено вниз. Положение плеч и частота такая же, как и при выполнении вышеуказанного упражнения.

Техника «толчкового бега» заключается в активном отталкивании стопой от опоры при беге, толчковая нога полностью выпрямляется во всех суставах. Одновременно с этим маховая нога сгибается и быстрым движением выносится вперед-вверх. Ошибочно мнение о необходимости большого продвижения вперед при выполнении упражнения.

Выполняя «подскоки», обучаемый активно отталкивается стопой от опоры вперед-вверх, параллельно с этим осуществляя мах другой ногой. Упражнение должно сопровождаться перемещением вперед.

«Семящий бег» выполняется маленькими шагами с большой частотой.

«Колесо»: высоко поднимется бедро с выводом голени вперед и последующим забрасыванием голени назад. Бедро должно подниматься до горизонтально. Нельзя забывать о быстром продвижении вперед. Преподавателю следует обращать внимание на то, чтобы опорная нога в момент движения вперед-вверх полностью выпрямлялась, а таз подавался вперед.

Техника бега боком и спиной обычно не вызывает затруднения у выполняющих, однако нельзя забывать о мерах личной и коллективной безопасности (визуальный контроль через плечо).

Многоскоки выполняются как с разбега, так и с места. Маховая нога сгибается в колене, выносится вверх-вперед до положения горизонтали (толчковая полностью выпрямляется). Возможно также и выполнение упражнения попеременно на обе ноги, либо с акцентом на отталкивание отдельно конкретной ногой.

Подскоки - аналог многоскоков, только акцент делается на движение вверх, а не вперед.

При беге на прямых ногах туловище должно быть слегка наклонено назад. Отталкиваться необходимо от поры, поднимая при этом толчковую ногу, выпрямленную в колене вверх-вперед. Упражнение выполняется с большой частотой.

Для выполнения выпрыгивания необходимо присесть и выпрыгнуть вперед-вверх. При приземлении сразу же осуществить повторные движения. Не должно быть перерывов между выпрыгиваниями, поскольку это существенно снижает положительный эффект от данного упражнения.

При выполнении каждого из перечисленных упражнений особое внимание уделяется работе руками.

## **5.2. Методические подходы в воспитании скоростно-силовой подготовки**

Переходя к специфике части занятия «освоение темы, предусмотренной планом», заметим, что центральная методическая проблема воспитания скоростно-силовых способностей связана с тем, что скорость движений и степень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально. Особенное внимание к этому требуется, когда они применяются для усиления требования к скоростно-силовым способностям в скоростных движениях, которые в естественных условиях выполняются с незначительными внешними отягощениями или вовсе без

них. Дополнительные отягощения здесь жестко лимитируются — так, чтобы они не искажали структуры и не ухудшали качество действий.

Другой методический подход основан на использовании тонизирующего следового аффекта, который создается преодолением повышенного отягощения непосредственно (за несколько минут) перед выполнением скоростно-силового упражнения.

Наглядный пример использования такого метода - короткая серия подъемов штанги большого веса перед прыжками или метаниями может способствовать проявлению повышенной мощности движений в прыжках или метаниях. По всей видимости, прогресс достигается за счет остаточного нервно-мышечного возбуждения предшествующего интенсивным напряжением. Однако такой эффект достигается не всегда.

Стоит также упомянуть, что силовые способности принято делить на:

- собственно-силовые;
- скоростно-силовые;
- силовую выносливость.

Собственно-силовые способности отличаются от прочих разновидностей тем, что главную роль в их проявлении играет активизация процессов мышечного напряжения.

Такие способности больше, чем другие типы, определяются такими факторами, как объем мышц и функциональные возможности нервно- мышечного аппарата, позволяющие обеспечить мышечные напряжения тетанического характера.

Скоростно-силовые способности (исходя из названия) - соединение силовых и скоростных способностей. Они основываются на функциональных свойствах мышечной и других систем (прыжки в длину и высоту, метания снарядов значительного веса и т.д.).

К силовым способностям также относят и силовую выносливость, представляющую собой одновременно один из видов специфической выносливости — способность человека сопротивляться утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями определенной величины.

Действенность скоростно-силовых упражнений во многом зависит от частоты использования их в недельные и более протяженные циклы, что учитывая особенности учебной программы факультета профессиональной подготовки с должным подходом слушателей к организации самостоятельной подготовки вполне осуществимо.

Опираясь на эти положения, должен формироваться общий объем скоростно-силовых упражнений, в частности число повторений их в каждом учебном занятии. Здесь снова стоит напомнить, что для каждого занятия важнейшим условием качественного выполнения скоростно-силовых действий является качественная разминка.

Особенности скоростно-силовых возможностей мышечных групп конкретного человека преимущественно зависит от количества двигательных единиц, вовлеченных в работу, или особенностей сократительных свойств мышц. Исходя из этого положения, можно выделить два подхода к развитию скоростно-силовых способностей:

- использование упражнений с максимальными усилиями;
- использование упражнений с непредельными отягощениями.

Учитывая большое число обучающихся слушателей и невозможность детальной проработки индивидуальных планов всех занятий для каждого сотрудника, важно отметить, что методы развития скоростно-силовых качеств являются общими для всех. Можно выбирать тот или иной метод вне зависимости от уровня физической подготовленности слушателя.

Опыт работы показывают, что достаточно эффективным способом повышения способности использовать скоростно-силовой потенциал является выполнение основного упражнения с субпредельной и предельной интенсивностью.

Такой подход позволяет оказывать влияние на повышение уровня использования отдельных компонентов специальных скоростно-силовых качеств.

Непозволительно при подготовке сотрудников излишне акцентировать внимание на выполнении упражнений с облегченными или утяжеленными сопротивлениями на протяжении конкретного занятия, на протяжении всего

обучения, поскольку это будет наносить ущерб развитию иных параметров, необходимых для оценки уровня физической подготовки как «удовлетворительный».

При разработке методики обучения было подтверждено также и то, что избежать подобного недостатка помогает применение метода вариантного воздействия: оптимальное количественное чередование облегченных соревновательных и утяжеленных сопротивлений.

### **5.3. Самостоятельное совершенствование скоростно-силовых способностей**

Слушатели могут также самостоятельно совершенствовать свои скоростно-силовые способности в свободное время, пытаясь преодолеть искусственно увеличенный вес тела. Подобное увеличение можно достичь следующими способами:

- дополнительное отягощение, закрепленное на теле;



- преодоление дополнительного сопротивления на специальных тренажерах.



При выполнении дополнительных упражнений, направленных на отдельные мышцы или их группы, вес отягощения может быть увеличен, однако нельзя забывать о мерах безопасности, о том, что всеми способами необходимо предотвратить всякую возможность получения травмы. Опыт показывает, что самые эффективные величины сопротивления - те, которые выполняющий их спортсмен способен преодолеть за один подход максимум один - три раза.

Развивая скоростно-силовые способности интенсивность выполнения основного упражнения должна быть исключительно трех типов:

- околопредельной (80-90 %);
- субпредельной (90-95 %);
- предельной (100 %).

Только в этих условиях возможен рост способностей.

На начальных этапах стоит прибегать, в основном, к околопредельной интенсивности и дополнительным упражнениям, влияющим на конкретные мышцы, чтобы избежать общих перегрузок и снизить риск получения травмы.

Лишь по мере проведения занятий стоит повышать нагрузку, используя в оптимальных для человека дозах субпредельную и предельную интенсивность.

При регулярных занятиях с субпредельной интенсивностью объем их начинает постепенно снижаться. Наименьшего уровня он достигает при систематическом использовании предельной интенсивности, однако продолжительность обучения

слушателей факультета профессиональной подготовки не позволяет, как правило, достигнуть такого этапа тренировок, поскольку изначально сотрудники достаточно редко обладают необходимой для этого подготовкой.

Стоит учитывать также и то, что на прирост силы обучаемого во многом влияют именно педагогические факторы, что возлагает дополнительную ответственность как на него самого, так и на его преподавателя:

- объем нагрузки;
- быстрота выполнения силовых упражнений;
- величина и особенности отдыха;
- количество упражнений в подходе;
- количество подходов;
- трудолюбие спортсмена;
- волевая подготовка;
- мотивация;
- количество силовых упражнений, выполняемых в различных мышечных режимах;
- систематическое, распределенное, обоснованное выполнение скоростно-силовых упражнений;
- разнообразие комплексов скоростно-силовых упражнений (для избежание стабилизация темпов развития скорости и силы).

Сотрудники должны не только уделять постоянное внимание своей физической форме, но и вести здоровый образ жизни, соблюдать режим. Нормально питаться, соблюдая нормы потребления белков, жиров и углеводов, сохраняя физическую активность - сохраняем умственную. Если человек нарушает режим, то постепенно все достигнутые результаты сойдут на нет. Проблемы с собственной массой тела - это в первую очередь проблемы с культурой жизнедеятельности самого человека.

Следует добавить, что такие качества, как сила, скорость и выносливость человек может развивать на протяжении всей своей жизни, а координация развивается до определённого возраста (9 лет). Например: при выполнении упражнения «челночный бег» можно определить насколько координирован человек,

выполняющий данное упражнение. Добиться выполнения упражнения на необходимом уровне можно за счёт количества его повторений с правильным техническим выполнением.

## **6. Совершенствование техники скоростно-силовых упражнений**

Правильная техника выполнения любого упражнения очень сказывается на результате выполнения того или иного норматива. Большой эффект от тренировок позволяет получить правильная техника. Правильное выполнение упражнения защищает от травм. Грамотная техника это рациональное и эффективное движение тела человека, обоснованное с точки зрения биомеханики. Результат - возможность поднять больше, пробежать быстрее с использованием оптимальной техники.

### **6.1. Увеличение показателей упражнения «жим гири»**

В процессе осуществления промежуточного и заключительного контроля уровня физической подготовки слушателей факультета профессиональной подготовки нами было выяснено, что наряду со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа и подтягиванием на перекладине эффективным также является и жим гири. Выбор большинства слушателей в пользу жима гири объясняется особенностями анатомических и физиологических данных у обучаемых. Упражнение «жим гири» - это стандартная единица измерения силы верхней части тела. Техника подъема тяжестей относится к произвольным (волевым) действиям человека. Чтобы улучшить показатели жима, необходимо больше жать. Само упражнение «жим гири» мало нагружает нервную систему и поэтому его можно выполнять намного чаще. Работа с гирей требует проявления в выраженном виде уровня силовой выносливости. Силовая выносливость характеризует двигательную деятельность, где требуется длительное мышечное напряжение без снижения их рабочей эффективности. Для развития силовой выносливости основным следует считать метод многократного повторения упражнения с различного веса отягощениями.

Существуют три основных подхода для увеличения показателей жима гири.

1) Небольшой объём, высокая частота выполнения (выполнение небольшого количества повторений от 4 до 10 раз во время тренировки, количество занятий в неделю 3-5, интенсивность «умеренная»).

2) Средний объём, средняя частота выполнения (увеличение количества выполняемых повторений от 15 до 40 раз за один подход, в зависимости от физической подготовке занимающегося, тренировки 2-3 раза в неделю, применение принципа «чередование нагрузки»: необходимо чередовать каждую тренировку - на одной выполнять меньший объём, на другой - больший).

3) Большой объём, низкая частота выполнения ( выполняется жим всего лишь раз в неделю, количество раз за один подход высокое от 20 до 65 раз, вес гири - 60-80% от максимального, большая длительность тренировок от 10-ти и более недель, постепенное увеличение веса гири).

В основные задачи силовой подготовки входит увеличение силовых возможностей и обеспечение сохранения их в необходимой стадии применительно к особенностям этапов физической подготовки, воспитание силовых способностей, создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий.

Организм очень хорошо адаптируется к нагрузке, если её правильно чередовать. Также для того, чтобы повысить эффективность и результативность данного упражнения, следует внимательно отнестись к технике его выполнения и подводящим упражнениям.

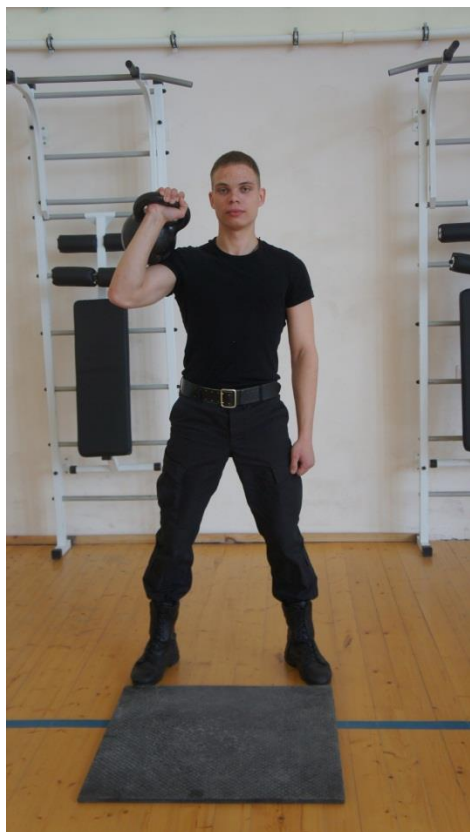
Достаточная сила, техника исполнения, в сочетании с правильным дыханием и умением максимально расслабить мышцы во время выполнения жима — вот основные моменты, на которые нужно обратить внимание при выполнении упражнения. Малейшее отклонение в технике разрушает общую координацию движений, что, в свою очередь, сбивает ритм дыхания, мышцы излишне напрягаются, быстро наступает утомление. Далее следует привести основные подводящие и вспомогательные упражнения:

1) выпрыгивания (без отягощения) из глубокого седа (руки за головой);

2) взятие (забрасывание) на грудь гири (гирь);

3) длительное выдерживание статического положения (исходное положение перед выталкиванием гири) с гирей на груди;

4) длительное выдерживание статического положения, когда гиря находится вверху на выпрямленной руке;



5) различные махи с гирей (гирями); жонглирование гирями;

6) рывок двух гирь (в каждой руке - по гире, на протяжении всего движения руки параллельны друг другу);

7) различного рода имитационные упражнения без отягощения и с небольшим отягощением и мн. др.



Выполнение данных упражнений с точным и строгим соблюдением мер личной безопасности позволит слушателям улучшить показатели в выполнении данного норматива и тем самым усовершенствован, общий уровень физической подготовки.

## **6.2. Совершенствование упражнения «челночный бег»**

Для успешной сдачи контрольных нормативов нельзя забывать про технику их выполнения. Так, грубыми ошибками, влияющими на скорость при сдаче челночного бега, являются:

- положение прямой ноги при повороте приводит к проскальзыванию;
- положение стопы при повороте поперек движения приводит к проскальзыванию и зачастую к травмам голеностопа.

В целом, челночный оказывает сильную нагрузку на организм человека, заставляет бежать на пределе его возможностей, затруднительны быстрое торможение и разворот.

Челночный бег - также эффективный вид тренировки скоростных качеств, а также координации движений, он учит контролировать положение тела.

Есть своя специфика и в технике бега на средние и длинные дистанции, которая подразделяется на два вида:

- силовую;
- темповую.

Если в первом случае в большей степени выражен силовой компонент, то в другом - темп движений. Высокий результат достигается при сочетании обоих типов. Степень овладения такими техниками всегда сугубо индивидуальна.

В беге на средние и длинные дистанции выделяют:

- старт;
- стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиширование.

Важнейший показатель техники бега - мощность усилий и экономичность движений. Зависят они одновременно от уровня скоростно-силовой подготовки спортсмена и от экономичности расходования энергетических ресурсов.

Необходимо рационально распределять усилия на всю дистанцию.

Также возможно развитие скорости и выносливости посредством бега по пересеченной местности, который также делится на несколько специфических видов бега:

1. бег в гору;
2. бег по сильно пересеченной местности;
3. бег со сложным повторяющимся подъемом;
4. бег с короткими крутыми подъемами;
5. бег со спуска;
6. бег по ступенькам.

К ошибкам, наиболее часто встречающимся- при сдаче норматива подтягивание на перекладине, относятся:

- выполнение рывковых или маховых движений;
- неполное выпрямление локтей;

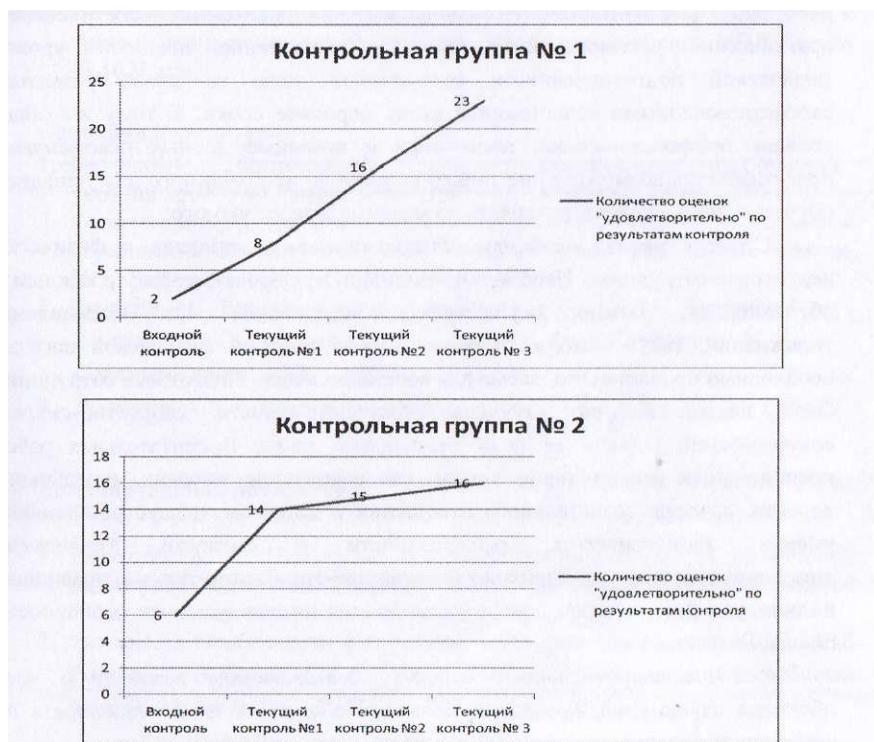
- постоянное стремление к большему темпу (выполняющий перестает слушать счет);
- прерывистое дыхание или его задержка;
- напряжение шеи.

Технику выполнения такого норматива, а также то, каким образом возможно избежать вышеуказанных ошибок, значительно влияющих на результативность, рационально разъяснять в самом начале обучения слушателей для последующего предотвращения при их возникновении (в том числе во время текущего контроля).



## **7. Анализ результатов на основании контрольных нормативов**

В процессе обучения в контрольных группах систематически осуществлялся текущий контроль уровня физической подготовленности слушателей. Результаты данного контроля позволяли делать выводы о положительном влиянии выработанной нами методике, определенных недостатках, устраняемых по мере их выявления в ходе апробации.



При этом два сотрудника из контрольной группы № 2 были уволены из органов внутренних дел, что так же необходимо учитывать при анализе количественных показателей данного взвода.

При проведении текущего контроля, предшествующего контрольному, лишь 5 (в начале обучения 28) сотрудников из первой группы не смогли сдать нормативы по физической подготовке на оценку «удовлетворительно» и 3 (15 при входном контроле) сотрудника - из группы № 2.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты выходного контроля подтвердили эффективность разработанной нами методики, поскольку процент слушателей, успешно выполнивших нормативы по физической подготовки, был максимальным - 100%.

Это говорит о том, что соблюдая указанные нами теоретические и практические рекомендации возможно существенно повысить уровень физической подготовленности сотрудников даже со слабо развитыми скоростно-силовыми качествами в столь короткие сроки. К тому же общий уровень профессиональной подготовки с помощью данных рекомендаций представляется возможным не только

довести до необходимого для успешного обучения, но и усовершенствовать до максимально желаемого.

Стоит отметить необходимость комплексного подхода к физической подготовке сотрудника. Необходимо индивидуализировать работу с каждым из обучающихся. Важно осуществлять чередование как выполняемых упражнений, так и методик в целом. После высокой физической нагрузки необходимо предоставлять время для восстановления. Подготовка сотрудников была направлена на улучшение результативности скоростно-силовых возможностей. Однако ее цель значительно шире. Воспитательная работа преподавателя решает такие задачи, как воспитание высоких моральных и волевых качеств, сознательного отношения к занятиям, целеустремленности, умения мобилизоваться, решительности и смелости, трудолюбия, дисциплинированности. Психологическая работа базируется на правильном индивидуальном подходе, предполагая знание индивидуальных особенностей обучаемого.

Все вышеперечисленные аспекты, составляющие важнейшую часть обучения слушателей, позволяют повысить общую их подготовленность для эффективного решения поставленных перед ними служебных задач.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### **Нормативные правовые акты:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 13.07.2015, с изм. от 14.12.2015) «О полиции» (с изм. и доп., вступил в силу с 15.09.2015).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2017 № 329-ФЗ (с изменениями на 29.07.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ МВД Российской Федерации от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

4. Приказ МВД Российской Федерации от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

**Основная литература:**

1. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник : рек. УМО высш. образ. РФ. М.: КИОРУС, 2014. - 304 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник : доп. М-вом образования России; доп. МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮИШТИ, 2007. - 429 с.

3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин - Л.С. Дворкин, А. 11. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.

4. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка. М., 1989. - 232 с.

**Дополнительная литература:**

1. Воротник А. Н. Некоторые проблемы профессиональной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Педагогическое образование в России. - 2014. - № 2. - С. 18-21.

2. Рауш В. В. Особенности физической подготовки слушателей УЮИ МВД России / В. В. Рауш, М. Р. Яхутов, С. 11. Ручьев // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 6.

3. Каранкевич А. И. Использование тренажёрных устройств в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь : практич. пособие / А. И. Каранкевич. - Могилёв: МГУ им. А. А. Кулешова, 2006. - 88 с.: ил.

4. Ляпин А. И., Насонов А. Е., Обухов А. А., Горшков Ю. В., Турлапов Р. Н., Толстых С. К. Легкоатлетические упражнения на занятиях по физической подготовке с сотрудниками органов внутренних дел : методические рекомендации. - Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2016.-37 с.