

*Богородская Д.С.*

*Курсант 4 курса*

*Сибирский юридический институт МВД России*

*Россия, г. Красноярск*

*Научный руководитель:*

*Глубокая М.В.,*

*Кандидат юридических наук,*

*преподаватель кафедры физической подготовки*

*Сибирский юридический институт МВД России*

*Россия, г. Красноярск*

**МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ НАВЫКОВ У  
КУРСАНТОВ СИБИРСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД  
РОССИИ, КАК ПРЕДСТАВИТЕЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ В СИСТЕМЕ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

*Аннотация:* в данной статье представлены положения, регламентирующие учебные занятия физической подготовкой в образовательных организациях правоохранительных органов, в частности в Сибирском юридическом институте МВД России. Затронут вопрос развития скоростного навыка, как одного из важнейших общефизических способностей.

*Ключевые слова:* физическое здоровье, физическая культура, средства физической подготовки, методы развития физических качеств, скоростные навыки.

*Annotation:* This thesis presents provisions of law that regulate physical education training, in particular in Siberian Law institute of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation and other institutes in this sphere. In this article touched upon development of speed skills, like one of the most important general physical skill.

*Keywords: physical health, physical culture, way of physical culture, methods of development of physical qualities, speed skills.*

Развитие физических качеств - одна из основных задач обучения в Сибирском юридическом институте, осуществляющем образовательную деятельность в системе органов Внутренних Дел, в целях формирования физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности в качестве действующего сотрудника МВД<sup>1</sup>. Средством достижения этой задачи является реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта, осуществление которых регламентируется как нормативно-правовыми актами Федерального значения, так и локальными актами СибЮИ МВД России. Согласно ФЗ «Об образовании» таковые направлены на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.<sup>2</sup> Достигаются данные цели посредством проведения блока дисциплин – физическая культура и спорт, прямо предусмотренного учебными планами для факультета подготовки специалистов по программа высшего образования. Данный блок включает физическую культуру, физическую культуру (общую) и физическую культуру (профессионально-прикладную).

В содержание занятий по данным дисциплинам согласно Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской

---

<sup>1</sup> Ч.2 Приложения «Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» к Приказу МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»

<sup>2</sup> Статья 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Федерации, утвержденной приказом МВД, включаются упражнения прикладной гимнастики и атлетической подготовки, легкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоления препятствий, лыжной подготовки, плавания, боевых приемов борьбы<sup>3</sup>. При этом, как правило, формирование двигательных навыков и умений в одном из вышеперечисленных разделов способствует скорейшему усвоению и эффективному применению навыков в оставшихся.

Среди упражнений общей физической подготовки, наравне со служебно-прикладными являющимися основными средствами физической подготовки, одно из значительнейших мест занимают упражнения на развитие скорости. Им посвящен самостоятельный III раздел Наставления - Легкая атлетика и ускоренное передвижение. Помимо быстроты занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.

Согласно Наставлению содержание занятий включаются челночный бег 10x10, 4x20 м, бег (кросс) на 1 и 5 км, а также при необходимости бег на различные дистанции, марш-броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения, выполняемые с учетом требований настоящего Наставления.

При этом выделяют следующие виды дистанций: короткие (100 м, 200 м, 400 м), средние (от 800 до 3000 м, в том числе бег на 3000 м с препятствиями), бег на длинные дистанции (5000 м и 10000 м), барьерный бег (110 м и 400 м) и эстафеты на различные расстояния.

Скоростно-силовые качества мышц ног являются решающим фактором, как правило, при преодолении коротких дистанций, на более длинных таковым становится выносливость.

Челночный бег выполняется на дистанции 10x10 или 4x20 м в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и

---

<sup>3</sup> Ч.5 Приложения «Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» к Приказу МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»

поворота. Техника данного упражнения заключается в преодолении 10 (20) м с низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш», касания любой частью тела поверхности за линией старта или поворота, разворота туловища на 180 градусов и преодолении 10 (20) м в обратном направлении в количестве 10 (4) раз.

Методику развития скоростно-силовых качеств мышц ног составляют беговые и прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью на отрезках 20 - 40 м по 5 - 8 раз: гладкий (без поворотов) бег на 20 - 40 м с высокого старта по сигналу, стремясь максимально быстро выполнить стартовый разгон и бег (3-5 раз); прыжки с ноги на ногу (5 шагов 3-5 раз); прыжки с ноги на ногу (10 шагов 3 - 4 раза); прыжки вверх из приседа (10 - 15 прыжков 3 раза); прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами (6 - 8 прыжков 3 раза).

Тренировка бега по дистанции предполагает выполнение повторной беговой работы на отрезках 10 - 15 м со скоростью и с продолжительностью, близкими соответственно к скорости преодоления дистанции и продолжительности выполнения контрольного упражнения, а также беговых и прыжковых упражнений, выполняемых на рельефной местности.

Основной метод - выполнение беговых упражнений по 3 - 6 раз с промежутками для отдыха, продолжительность которых позволит выполнить следующее повторение без существенной потери скорости выполнения упражнения: челночный бег 6х6 м 3 - 4 раза с максимальной скоростью; челночный бег 10х10 м 3 раза со скоростью 85 - 90% от максимальной; челночный бег 16х6 м 2 - 3 раза со скоростью 85 - 90% от максимальной; челночный бег 8х15 м 3 раза со скоростью 85 - 90% от максимальной; бег в подъем 15 - 20 градусов 6х10 м с максимальной скоростью; бег в подъем 15-20 градусов 2 - 4х25 - 30 м со скоростью 85 - 90% от максимальной; прыжки с ноги на ногу в подъем 15 - 20 градусов 5 прыжков по 6 раз или 10 прыжков по 3 раза; спринтерский бег 2 раза по 200 м.

Наравне с челночным, бегом на короткие дистанции является бег на 100 м, 200 м и 400 м.

Для увеличения скорости бега существует много методик. Однако перед их усвоением необходимо освоить следующие техники.

1. Техника оптимизации расстояния шага. Заключается в том, что длина шага курсанта не должна превышать привычную для него, что гарантирует ему кратковременное расслабление вне зависимости от интенсивности бега. Кроме того, развитию скорости способствует не вышеупомянутая длина шага, а сильные рывки, которыми спортсмену необходимо отталкиваться от земли, при этом сокращая время на данное действие. Вместе с уменьшением времени при рывке пропорционально увеличивается скорость движения ноги, которую в свою очередь не стоит задерживать на дорожном полотне, а, напротив, стремится быстрее оттолкнуться. Таким образом, бег и правильное развитие скоростных качеств зависят не от длины шагов, а от их количества и частоты.

2. Техника движения тела. Заключается в правильном расположении конечностей и всего туловища во время бега. При ускоренном беге, туловище спортсмена должно быть наклонено вперед, таким образом, чтобы не препятствовать скорости выноса маховой ноги. Для ускорения динамики тела, важно также отслеживать движение конечностей, согнутых в локтях под прямым углом, которые должны работать в такт с движениями ног. Помимо этого, важным элементом является постановка стопы на землю, которая, совершая перекал от пятки к носку, должна совершать это движение мягко, но с силой отталкиваясь от дорожки.

3. Техника проведения разминки. Заключается в комбинировании упражнений на растяжку на все группы мышц с пробежкой на средние дистанции легким и умеренным темпом с рациональным использованием энергии и сил.

Прибегнув к осуществлению данных техник, далее необходимо рассмотреть наиболее востребованную методику развития скоростных навыков – чередование бега с ходьбой или бегом трусцой.

Интервальный метод эффективен тем, что, преодолевая небольшое расстояние, и отдыхая, используя легкую пробежку или ходьбу, развиваются аэробные умения. Упражнения для развития бега и ходьбы тренируют мышцы ног, вырабатывают правильную постановку стопы при ее приземлении на землю и увеличивает частоту шага, что способствует быстрому бегу.

Таким образом, развитие скоростных навыков и умений способствует выполнению задач, поставленных перед физической подготовкой и прямо закрепленных в Наставлении по ее организации в органах внутренних дел Российской Федерации: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач; формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы; поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности<sup>4</sup>.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации"

---

<sup>4</sup>Ч.ч. 3.1, 3.2, 3.3 Приложения «Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» к Приказу МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации"