

УДК 796.011

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
(ДВИГАТЕЛЬНЫХ) КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ**

**PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL (MOTOR) QUALITIES
IN CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATION
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS
OF THE RUSSIAN FEDERATION**

Глубокий Владимир Анатольевич,

*доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института
МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент*

glubokiy@mail.ru



Глубокая Мария Владимировна,

*преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института
МВД России (г. Красноярск)*

glubokiy@mail.ru



Ключевые слова:

физическая подготовка, силовые способности, силовые упражнения, образовательный процесс, задачи физической подготовки, методы научного исследования.

В статье представлены результаты научных исследований, выполненных в Сибирском юридическом институте МВД России. Раскрываются методические особенности развития физических качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Авторы делают вывод о том, что общая физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел должна выстраиваться на базе развития силовых способностей.

Keywords:

physical training, force abilities, force exercises, educational process, physical training tasks, methods of scientific research.

The article presents the results of scientific research carried out at the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. Methodical peculiarities of development of physical qualities among cadets and listeners of educational organization of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation are revealed. It is assumed that the general physical training of members of the internal affairs agencies should be based on the development of force abilities.

Целью физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД) является формирование готовности сотрудников к пресечению противоправных действий посредством правомерного применения физической силы и боевых приемов борьбы, о чем указано в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденном приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. В этом же приказе прописаны задачи, которые необходимо решать в процессе занятий физическими упражнениями с сотрудниками. Основными задачами физической подготовки являются развитие и поддержание необходимого уровня профессионально важных физических (двигательных) качеств; формирование и совершенствование служебно-прикладных и общеприкладных двигательных навыков, в том числе навыков применения физической силы и боевых приемов борьбы; поддержание и укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам служебной деятельности.

Необходимость занятий физической подготовкой прописана в следующих нормативных актах:

- 1) Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции»;
- 2) приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России»;
- 3) приказ МВД России от 1 февраля 2018 г. № 50 «Об утверждении Порядка организации прохождения службы в органах внутренних дел Российской Федерации»;
- 4) приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

О необходимости улучшения качества физической подготовки и подготовленности сотрудников ОВД говорится во множестве публикаций [1; 2; 6; 12; 10; 11]. Следовательно, разработка рациональных способов и методик улучшения качества профессиональной (в том числе физической) подготовки сотрудников

правоохранительных органов всегда актуальна. Это связано с постоянным развитием научных знаний, новых открытий в теории и методике физическо-го воспитания, спортивной тренировки, профессионально-прикладной физической подготовки.

Физическая подготовленность в спорте, служебной или трудовой деятельности строится на необходимом (должном) уровне развития физических (двигательных) качеств.

Ю.В. Верхошанский установил, что в основе развития всех физических (двигательных) качеств человека лежат силовые способности. Это связано с тем, что любое двигательное действие связано с мышечным сокращением и расслаблением. Ученый отмечал, что базовой основой любого двигательного качества являются силовые способности. Например, такое физическое качество, как выносливость строится на силовой выносливости, а быстрота базируется на скоростно-силовых качествах [3; 4].

Таким образом, любое движение требует проявления силовых способностей, чем выше уровень максимальной, абсолютной и относительной силы, скоростно-силовых качеств, «взрывной» силы, силовой выносливости, тем успешнее может осуществлять специфическую двигательную деятельность человек. Например, сотрудник полиции при физическом противоборстве с лицом, подозреваемым в совершении преступления, должен проявлять быстроту двигательных действий, силу и, возможно, силовую выносливость.

Проблема заключается в том, что сейчас нет единого мнения о способах, путях и методиках, позволяющих с наименьшими временными затратами, рационально выстраивать процесс развития и поддержания на необходимом уровне физических (двигательных) качеств у сотрудников ОВД. В связи с этим в данной статье мы высказываем свое мнение об особенностях развития физических (двигательных) качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Мы полагаем, что общая физическая и затем профессионально-прикладная физическая подготовленность сотрудников должны базироваться именно на силовых способностях.

В Сибирском юридическом институте МВД России (далее – Институт) кафедрой физической подготовки на постоянной основе ведутся научно-методические исследования, направленные на оптимизацию учебного процесса по модулю дисциплин «Физическая подготовка». Одним из направлений научных исследований является общая физическая подготовка сотрудников, взаимосвязь общефизической и профессионально-прикладной физической подготовки [5; 6; 7; 8; 9].

Так, с 2011 г. по 2013 г. в Институте осуществлялось научное исследование по использованию принципов и методик, тренировочных комплексов системы об-

щей физической подготовки кроссфит в физической подготовке обучающихся, с 2013 г. по 2018 г. велись исследования по разработке методик улучшения общей физической подготовленности курсантов и слушателей. В основу экспериментальных методик были положены упражнения, заимствованные из силовой гимнастики и гиревого спорта. Также применялись методы подготовки из спортивной гимнастики и гиревого спорта. Методы и методики силовой подготовки в спорте адаптировались к условиям службы в образовательных организациях МВД России, уровню физической готовности среднестатистического обучающегося, возможности выполнять упражнения групповым способом.

При проведении научных исследований использовались методы анализа, опроса, педагогического наблюдения, педагогический эксперимент и методы математической статистики. Метод анализа позволил изучить научную и методическую литературу, видеоматериалы по интересующим вопросам. Опрос и беседа позволили выяснить у обучающихся в Институте уровень знаний в области физической подготовки и физической культуры. Педагогические наблюдения позволили судить об учебном процессе, получить новые знания о методике преподавания дисциплин модуля «Физическая подготовка». Целью педагогического эксперимента было определение эффективности той или иной экспериментальной методики, направленной на улучшение общей физической подготовленности курсантов и слушателей Института. Методы математической статистики позволили обработать количественные данные, полученные в ходе выполненных научно-методических работ.

Результатом научных исследований стали научные публикации, учебно-методические материалы, которые используются в Институте в образовательном процессе по модулю дисциплин «Физическая подготовка».

В учебном процессе наиболее приемлемыми стали силовые упражнения с отягощением весом собственного тела, затем упражнения, заимствованные из гиревого спорта.

Методология кроссфита нашла применение при составлении тренировочных комплексов, которые можно выполнять в составе учебной группы фронтальным, круговым или поточным способами. В содержание комплексов упражнений в разных сочетаниях включены варианты сгибаний и разгибаний рук в упорах и стойках (лежа, на брусьях, в стойке на руках стоя у стены), подтягиваний на перекладине, выходов в упор на перекладине, приседаний и выпрыгиваний из приседа, упражнений для развития мышц живота и спины.

Наличие необходимого количества гирь разного веса также позволило в комплексы кроссфита включать рывок гири, толчок гири, толчок гири по длинному циклу, приседаний с гирей, махи гирей и т.д.

Силовые упражнения выполнялись в подготовительной части занятий по физической подготовке (после общей разминки), встраивались в основную

часть (упражнения с отягощением весом собственного тела) или выполнялись в конце основной части занятия.

Упражнения со штангой тяжелоатлетической, на кольцах гимнастических, прыжки на тумбу курсантами (слушателями) выполнялись в часы самоподготовки или при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Упражнения для развития силовых способностей выполнялись с различной скоростью и длительностью, что позволяло развивать как скоростно-силовые качества, так и силовую выносливость. В содержание комплексов силовых упражнений встраивались бег, прыжки со скакалкой, отработка ударов руками, ногами и защитные действия от них.

Для повышения моторной плотности занятий силовые упражнения выполнялись интервальными методами. Включение силовых упражнений в учебные занятия по модулю дисциплин «Физическая подготовка» позволили развивать силовые способности, выносливость, быстроту и координационные способности у курсантов и слушателей Института.

Выполненные научные работы, в том числе указанные выше, позволили установить, что физические качества у сотрудников ОВД возможно развивать посредством выполнения силовых упражнений.

Упражнения с отягощением весом собственного тела не требуют дорогостоящего оборудования и инвентаря. Они могут выполняться в облегченных и более сложных вариантах (используется прогрессия), что позволят прибегать к этим упражнениям обучающимся с различным уровнем двигательной подготовленности. Кроме того, силовые упражнения с отягощением весом собственного тела позволяют поддерживать необходимую физическую подготовленность в условиях самоизоляции и дистанционного обучения, которые связаны с пандемией COVID-19.

Упражнения с гирями являются упражнениями тотального воздействия, применять их на учебных занятиях возможно при наличии необходимого количества гирь. Техника упражнения с гирями требует формирования с облегченными снарядами (например, с гирей 12 кг или 16 кг).

Комплексы силовых упражнений должны быть не сложными по технике движений, позволять выполнять их в сочетании с беговыми и служебно-прикладными упражнениями.

Результаты научных исследований указывают на то, что силовая тренировка позволяет курсантам и слушателям укрепить костно-мышечный аппарат, развить кардио-респираторную систему, успешно подготовиться к выполнению контрольных упражнений по общей физической подготовке. В конечном итоге силовые упражнения оказывают положительное влияние на профессионально-прикладную подготовленность.

Библиографический список

1. Актуальные вопросы совершенствования профессиональной подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : материалы Всероссийского круглого стола (29 марта 2019 г.) – М. : Академия управления МВД России, 2019. – 269 с.
2. Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сборник статей / отв. ред. Ю.П. Шкаплеров. – Могилев : Могилевский институт МВД, 2018.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 264 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Глубокая, М.В. Кроссфит в физической подготовке обучающихся в вузе правоохранительных органов / М.В. Глубокая, В.А. Глубокий // Дискурс. – 2017. – № 10(12). – С. 6-13.
6. Глубокий, В.А. Взаимосвязь общей и служебно-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / В.А. Глубокий // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции (19 мая 2018 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2018. – С. 22-27.
7. Глубокий, В.А. Развитие физических качеств у курсантов вуза МВД России посредством упражнений с отягощением веса собственного тела / В.А. Глубокий // Дискурс. – 2018. – № 3(17). – С. 63-71.
8. Глубокий, В.А. Реализация принципа сопряженности при развитии силовых и других двигательных качеств у обучающихся в вузе МВД России / В.А. Глубокий, М.В. Глубокая // Дискурс. – 2018. – № 8(22). – С. 32-36.
9. Глубокий, В.А. Физическая подготовка курсантов вуза МВД России с использованием гимнастики и гиревого спорта // Дискурс. – 2017. – № 10(12). – С. 22-28.
10. Панов, Е.В. Некоторые вопросы повышения уровня физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России за период обучения / Е.В. Панов, В.А. Глубокий, Д.Ю. Инякина // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XIX международной научно-практической конференции : в 2 т. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. – Т. 1. – С. 181-183.

11. Панов, Е.В. Теория и методика использования элементов основных видов единоборств в профессиональной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Панов. – Красноярск, 2002. – 147 с.

12. Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XXI Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 26-27 сентября 2019 г.) / отв. ред. С.М. Струганов. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2019. – 392 с.