

Владимир Анатольевич Глубокий,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
E-mail: Glubokiy@mail.ru

Мария Владимировна Глубокая,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
E-mail: Glubokiy@mail.ru

Упражнения гиревого спорта как средство физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Аннотация

В представленном материале изложено мнение авторов об использовании упражнений с гирями разного веса в физической подготовке сотрудников, состоящих на службе в органах внутренних дел Российской Федерации. Статья подготовлена по результатам изучения видеоматериалов, научной и методической литературы, нормативных правовых актов, собственного педагогического опыта, научных исследований, направленных на разработку эффективных методик физической подготовки сотрудников силовых ведомств. В выводах представлены методические рекомендации по применению в служебно-прикладной физической подготовке средств гиревого спорта.

Ключевые слова и словосочетания: профессиональная подготовка; кондиционная тренировка; гиревой спорт; физические качества, сотрудники органов внутренних дел; упражнение; рывок; гири; толчок гири.

Физическая подготовка является базовой основой для огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации [1]. Без необходимого уровня развития быстроты и ловкости, реакции на внешний раздражитель, сотрудник не способен стремительно извлечь и привести в готовность к стрельбе оружие, при огневом контакте быстро принять необходимую изготовку или переместиться за укрытие. Во время несения службы в условиях, где важны тактически грамотные дей-

ствия, сотрудник не сможет быстро и безопасно осуществить посадку в транспортное средство и высадку из него, чтобы избежать поражения средствами противника, быстро рассредоточиться в составе группы. Считаем, что без необходимого уровня развития профессионально важных двигательных качеств невозможно действовать в экстремальных ситуациях.

Предполагаем, что решение оперативно-служебных задач в особых условиях несения службы требует достаточного уровня развития силовой, анаэробной и общей выносливости. Это позволяет выполнять двигательные действия с меньшими энергозатратами, быстрее восстанавливаться после значительных физических и психических нагрузок. В связи с этим важно понимать необходимость кондиционной тренировки сотрудников в рамках занятий по профессиональной служебной и физической подготовке, а также важность самостоятельных занятий физическими упражнениями. Кроме того, общеукрепляющий эффект кондиционной тренировки позволяет снизить отрицательное влияние негативных факторов служебной деятельности. Таким образом, можно предположить, что физическая подготовка положительно влияет на выживаемость (обеспечение личной безопасности) сотрудников органов внутренних дел, а оздоровительный эффект оптимальной физической активности позволяет улучшить качество жизни.

Развитие физических качеств и формирование двигательных навыков происходит под воздействием упражнений, специально разработанных и выполняемых в соответствии с закономерностями физического воспитания. Изменение физических кондиций занимающегося, улучшение его функциональной подготовленности, обогащение новыми двигательными навыками достигается за счет эффекта упражняемости.

Многообразие средств, изложенных в нормативных правовых актах, регламентирующих организацию физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, позволяет решать широкий спектр задач [2; 3].

Актуальным является поиск средств и методов, которые эффективны и не требуют больших финансовых и материальных затрат, позволяют решить задачи развития важных для служебной деятельности физических качеств, формирования и совершенствования общеприкладных и служебно-прикладных двигательных навыков, рекреации и укрепления здоровья сотрудников органов внутренних дел. Упражнения с гириями (гирей) входят в содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, жим гири

весом 24 кг является контрольным упражнением общей физической подготовки [2; 3].

Многоповторное и систематизированное выполнение упражнений с гирей (гирями) способствует развитию силовой выносливости, укреплению костно-мышечного аппарата, повышению работоспособности кардио-респираторной системы. Рывок и толчок гири, толчок гири по длинному циклу по биомеханической структуре схож с действиями, выполняемыми во время ведения единоборства, что в сочетании со служебно-прикладными упражнениями (боевыми приемами борьбы) положительно влияет на специальную физическую подготовленность сотрудника правоохранительных органов, военнослужащего вооруженных сил. Рывок и толчок гири (гирь) являются физическими упражнениями тотального воздействия, т. е. в этих движениях задействовано более 90% мышц человека.

Гиревой спорт входит в содержание Спартакиад региональных отделений организации общественно-государственного объединения Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо» (далее – ОГО ВФСО «Динамо»). Например, в 2022 году в Красноярском крае в Чемпионате КРО ВФСО «Динамо» по гиревому спорту приняло участие 9 команд, всего соревновались 56 представителей МВД, МЧС, ФСИН, войск Национальной гвардии, таможенной службы Российской Федерации. Чемпионаты по гиревому спорту проводятся в Вооруженных Силах Российской Федерации, МЧС России, Федеральной таможенной службе, Федеральной службе судебных приставов. По линии ОГО ВФСО «Динамо» также проводятся Всероссийские соревнования по гиревому спорту. Сильнейшие спортсмены силовых ведомств, как правило, составляют костяк (основу) сборной команды Российской Федерации, представляют нашу страну на международных соревнованиях разного уровня. В Сибирском юридическом институте МВД России (г. Красноярск) в рамках Спартакиады образовательной организации ежегодно проводится первенство по гиревому спорту.

Чтобы оценить эффективность использования средств гиревого спорта были изучены нормативно-правовые акты, в которых представлены упражнения с гирями как средство физической подготовки сотрудников правоохранительных органов и военнослужащих [2; 3; 4], анализировались видеоматериалы, размещенные в сети Интернет и раскрывающие технику упражнений с гирями. Кроме того, на базе СибЮИ МВД России проводились научные исследования по отбору упражнений с гирями и разработке комплексов упражнений с ними, которые не оказывают отрицательного влияния на служебно-прикладную физическую подготовку, позво-

ляют развивать силовые способности и выносливость. В настоящее время упражнения с гирями весом 16 и 24 кг успешно применяются в учебном процессе по дисциплине «Физическая подготовка» образовательной организации МВД России [5]. В ходе научно-педагогических исследований рассматривалась возможность использования указанных упражнений в самостоятельной физической подготовке обучающихся, сотрудников органов внутренних дел.

Для того, чтобы достигалась высокая моторная плотность учебного занятия необходимо достаточное количество гирь разного веса. Для большинства обучающихся и сотрудников правоохранительных органов предпочтительнее использовать гири 16 кг, для наиболее подготовленных возможно выполнение упражнений с гирей весом 24 кг. В учебных занятиях семинарского типа по дисциплине «Физическая подготовка» предпочтительнее выполнять: приседания с гирей на спине; рывок гири; толчок гири; толчок гири по длинному циклу; махи гирей. На первых двух занятиях, как правило, осваивается техника упражнений, на следующих учебных занятиях совершенствуется техника движений, исправляются грубые ошибки. Упражнениям с гирями предшествует тщательная подготовка (разминка) всего связочно-суставного аппарата. Упражнения выполняются повторным методом.

В рамках занятий, целью которых является совершенствование техники боевых приемов, упражнения с гирями могут выполняться в течение 20-30 мин в начале или в конце основной части занятия. Толчок двух гирь, толчок двух гирь по длинному циклу предпочтительно делать подготовленным обучающимся или сотрудникам на самостоятельной подготовке, на секционных занятиях или для подготовки к соревнованиям по гиревому спорту.

Далее, представляем комплекс, в содержание которого входят упражнения с гирей весом 16 кг и упражнения прикладной направленности. Тренировочный комплекс следует выполнять на самостоятельных занятиях, на занятиях по рукопашному бою, боксу или кикбоксингу. Тренировка осуществляется в течение 12 раундов: 3 мин – работа (физические упражнения), 1 мин – отдых. Для контроля времени возможно использование программы «Classik boxing», установленной на смартфон. Тренировка: 1 раунд – отработка ударов по воздуху («бой стеньгу»); 2 раунд – рывок гири (1 мин 30 с правой рукой, 1 мин 30 с левой рукой); 3 раунд – отработка ударов по воздуху; 4 раунд – толчок гири (1 мин 30 правой рукой, 1 мин 30 левой рукой); 5 раунд – отработка ударов руками на боксерском мешке; 6 – толчок гири по длинному циклу (1 мин 30 с правой рукой, 1 мин 30 с левой рукой);

7 раунд – рывок; 8 – отработка ударов и комбинаций ударов руками на боксерском мешке; 9 раунд – толчок; 10 раунд – отработка комбинаций ударов руками и ногами на боксерском мешке; 11 раунд – приседания с гирей на спине; 12 – отработка комбинаций ударов руками и ногами по воздуху. После чего, в течение 10-15 мин следует выполнить упражнения на растягивание мышц, расслабление. Техника упражнений с гирей, техника ударов руками и ногами у занимающегося должна быть на необходимом уровне. Темп упражнений, сами упражнения можно варьировать с учетом уровня подготовленности. При систематическом (2–3 раза в неделю) выполнении в течение месяца представленной программы у занимающихся наблюдается достоверный прирост функциональных показателей, показателей силовой выносливости ($P_0 < 0,05$). В ходе проведения научно-педагогических исследований отрицательного воздействия упражнений с гирями на служебно-прикладную физическую подготовленность обучающихся, сотрудников органов внутренних дел не выявлено.

Список литературы:

1. Актуальные вопросы совершенствования профессиональной подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: материалы Всероссийского круглого стола (Москва, 29 марта 2019 г.). Москва: Академия управления МВД России, 2019. С. 269.
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.
3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.
4. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации: приказ Министра обороны Рос. Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200.
5. *Филитович В. А., Глубокий В. А.* Упражнения с гирями как средство физической подготовки курсантов образовательной организации Министерства внутренних дел Российской Федерации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 351–355.