

ческой подготовкой всех возрастных групп и категорий населения, традиционно входит в содержание физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов.

Список использованной литературы

1. Burka, E. A testnevelés mozgásanyagának alapproblemai. Budapest : 1959. РТІ. 127-128, 137-138.
2. Глубокий В.А. Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2016. – 68 с.
3. Глубокий, В.А. Физическая подготовка в Вооруженных Силах СССР и Германии в 30-40 гг. XX в. / В.А. Глубокий, А.В. Прокопас // Роль СССР во Второй мировой войне: к 65-летию Великой Победы: матер. Всероссийской науч. конф. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2010. – С. 72-76.
4. Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР – М.: Военное издательство Министерства обороны Союза ССР, 1959. – 446 с.
5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009): приказ министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г.
6. Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств : отчет о научно-исследовательской работе / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2015. – 79 с. № гос. регистрации 115020310206.

УДК 796: 005.591.6

Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физической подготовки,
Сибирский юридический институт МВД России,
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20,
Glubokiy@mail.ru

ГИРЕВОЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Аннотация. В статье на основании результатов научного исследования показано положительное влияние использования упражнений гиревого спорта на общую физическую подготовленность курсантов вуза правоохранительных органов, обосновывается необходимость применения упражнений с гирями в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Ключевые слова: гиревой спорт, общая физическая подготовка.

Актуальность исследуемой проблемы. Условия служебной деятельности предъявляют повышенные требования к профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел.

Научным сообществом системы МВД России большое внимание уделяется поиску способов оптимизации физической подготовки сотрудников, улучшению качества тренировочного процесса по видам спорта, культивируемым в органах внутренних дел Российской Федерации.

Устные и анкетные опросы показывают, что сотрудники полиции, в связи

со служебной загруженностью, не всегда имеют достаточно времени для занятий физической подготовкой. По мнению опрошенных, это отрицательно влияет на их общую и специальную физическую подготовленность. К сожалению, большинство сотрудников полиции не обладают даже основами знаний по организации самостоятельной тренировки к выполнению контрольных упражнений, не говоря уже о подготовке к демонстрации боевых приемов борьбы, которые должны изучаться под руководством специалиста.

Попытки использовать традиционные методики для качественной и относительно быстрой подготовки сотрудников к несению службы не всегда дают положительные результаты.

Выстраивать физическую подготовку, основываясь на методике принятые в спорте также не всегда оправдано. Сотрудник полиции вне службы и в служебное время, в отличие от спортсмена, готовящегося к отдельному старту, всегда должен обладать достаточным уровнем физической готовности, необходимым для пресечения правонарушений и обеспечения своей личной безопасности.

В связи с этим разработка методик, не требующих больших финансовых затрат, позволяющих, в относительно короткие сроки, улучшить физические кондиции является весьма перспективным поиском решения проблемы недостатка времени на занятия физическими упражнениями. Известно, что упражнения с гирями энергоемки и относятся к упражнениям тотального воздействия. Так, при толчке или рывке задействуется до 95% костно-мышечной системы занимающегося. Упражнения, заимствованные из подготовки гиревиков, могут и должны использоваться для улучшения физической подготовленности сотрудников полиции.

Методы и организация исследований. При проведении научного исследования нами пользовались следующими методами: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент.

На первом этапе была изучена доступная учебно-методическая и научная литература, рассмотрены видеоматериалы по обучению технике упражнений с гирями. Для проверки предположения о возможности использования средств гиревого спорта в физической подготовке сотрудников силовых структур мы отобрали наиболее простые упражнения с гирями, которые можно выполнять в составе группы, определили вес снаряда, позволяющий проделать большинство отобранных упражнений. Так, при групповой способе выполнения двигательных действий следует выполнять следующие упражнения: толчок гири правой, левой рукой поочередно; рывок гири правой, левой рукой поочередно; махи гирь двумя руками; рывковые махи гири с различной амплитудой; заброс одной гири на грудь с последующим толчком. Для развития силы мышц ног используются: приседания с гирей на спине; полуприседы с выпрыгиваниями вверх. Кроме указанных упражнений в содержание занятий по физической подготовке обязательно должны входить гимнастические упражнения на перекладине: подтягивание; поднимание ног; подъем переворотом; подъем силой. Все упомянутые упражнения входили в содержание занятий по дисциплине «Физическая подготовка».

На втором этапе для определения эффективности занятий с применением средств гиревого спорта по дисциплине «Физическая подготовка» с сентября

2014 года по март 2015 года на базе вуза правоохранительных органов (тогда СибЮИ ФСКН России) в учебный процесс трех учебных групп курсантов 3-го курса были введены упражнения с гирями.

Результаты исследования и их обсуждение. Гиревой спорт при минимуме средств позволяют решать максимум задач. По биомеханической структуре толчок гири одной рукой схож с прямым ударом рукой, движение начинается с ног и заканчивается выпрямлением руки. Рывок гири позволяет развивать силу мышц разгибателей спины, что необходимо при выполнении различных бросков в самбо, дзюдо, рукопашном бое. Следовательно, упражнения из гиревого спорта могут быть подготовительными для специальной физической подготовки сотрудников полиции. Систематическое, планомерное, продолжительное использование этих упражнений позволяет достаточно быстро (1,5-2 месяца), добиться заметных результатов.

В вооруженных силах Российской Федерации гиревой спорт является военно-прикладным видом спорта. Наставлением по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009) предусматривается выполнение трех контрольных упражнений, которые в гиревом спорте являются соревновательными – это толчок двух гирь, рывок гири и толчок двух гирь по длинному циклу [2].

В содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) входит тест «рывок гири 16 кг», контрольное время выполнения упражнения – 4 минуты [3].

В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации гиревой спорт представлен одним упражнением – толчок (жим) гири 24 кг [4].

В силовых структурах по гиревому спорту проводятся следующие состязания: Чемпионат вооруженных сил Российской Федерации; первенство МЧС; первенство Службы судебных приставов; Чемпионаты региональных отделений общества «Динамо»; Всероссийские соревнования общества «Динамо»; гиревой спорт входит в содержание Спартакиады учреждений, организаций и органов прокуратуры Российской Федерации. Считаем, что для популяризации гиревого спорта среди сотрудников органов внутренних дел необходимо проводить Чемпионат МВД России по гиревому спорту и Чемпионат по гиревому спорту среди образовательных организаций МВД России.

Практика показала, что 20-30 минутные регулярные занятия с гирями позволяют улучшить как силовые показатели, так и развивать выносливость [5]. Кроме того, упражнения с гирями позволяют встроить их в содержание комплексных занятий по физической подготовке [6]. Например, после подготовительной части занятия, в течение 20-30 минут выполняются упражнения с гирями, затем совершенствуются боевые приемы борьбы. После того как проделаны упражнения с гирями, в течение пяти-семи минут выполняются упражнения на улучшение гибкости позвоночника и подвижности суставов, затем должны совершенствоваться приемы задержания, техника ударов руками, ногами и защиты от них. Отработка ударов и защит может осуществляться в боксерских перчатках, допускается использование боксерских лап и защитного снаряжения.

В марте 2015 года мы провели контрольное тестирование, которое показало, что курсанты улучшили результаты в упражнениях с гирями по сравнению с результатами, продемонстрированными в конце сентября 2014 года. В упражнении толчок двух гирь весом 24 кг (24+24) показатель, по сравнению с исходным, в среднем улучшился на 8 раз, а в рывке гири 24 кг – сумма выполненных упражнений правой и левой рукой в среднем увеличилась на 18 раз ($P_0 < 0,05$). Девушек по упражнениям гиревого спорта мы не тестировали, но было отмечено, что у них также достоверно повысился уровень общей физической подготовленности.

Во время проведения занятий с использованием упражнений с гирями не было зафиксировано травм, это обстоятельство свидетельствует о том, что физическая подготовка с применением средств гиревого спорта позволяет решать не только прикладные, но и оздоровительные задачи.

Анализ физической подготовленности курсантов показал, что применение средств гиревого спорта положительно влияет на общую физическую подготовленность обучающихся.

В содержание занятий с использованием средств гиревого спорта, следует включать упражнения, выполняемые с одной гирей, предпочтение следует отдавать повторному методу. Комплексы упражнений с гирями должны быть простыми в исполнении и выполняться в составе группы.

Параллельно в каждом учебном занятии в подготовительной и заключительных частях должны выполняться упражнения на гибкость – акцент на улучшение подвижности плечевых, тазобедренных суставов. Также необходимо выполнять упражнения для улучшения гибкости грудного и поясничного отделов позвоночника.

После выполнения упражнений с гирями для улучшения координации движений сотрудники полиции должны совершенствовать боевые приемы борьбы.

Список использованной литературы

1. Высокоинтенсивный, многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России: отчет о научно-исследовательской работе. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. С. 5.
2. Наставление по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009: приказ министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативно-правовое регулирование: сборник нормативно-правовых документов, 2015. – Красноярск: Главное управление по физической культуре, спорту и туризму адм. г. Красноярска. – 64 с.
4. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 13.11.2012 г. № 1025дсп.
5. Глубокий В.А. Гиревой спорт как средство физической подготовки курсантов вуза ФСКН России / В.А. Глубокий // Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта: сб. науч. статей / под ред. В.П. Сименя. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 164-169.

6. Физическая подготовка: рабочая учебная программа дисциплины по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности (квалификация (степень) «специалист») / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2016. – 38 с.

7. Смоляникова К.А. О возрождении норм ГТО в современном формате физической культуры в образовательных организациях / К.А. Смоляникова, С.М. Струганов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: материалы Всероссийской науч.-практич. конф., Екатеринбург, 21-22 ноября 2014 г. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2015. – С. 231-237.

8. Малыхин А.В. Комплекс физических упражнений с гириями на этапе начального обучения / А.В. Малыхин, А.В. Балашов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII междунар. научн.-практич. конф.: В 2 т. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. Т. 2. – С. 312-319.

УДК 796.011.3

Губанов Эдуард Владимирович, преподаватель
кафедры физической подготовки и спорта,
Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова,
г. Орёл, 302027, ул. Игнатова, 2,
ed.guban@bk.ru

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ БАЗОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация. В статье говорится об эффективности круговой тренировки на занятиях по физической подготовке и ее целесообразности в развитии базовых физических качеств.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсант, упражнение, круговая тренировка.

В настоящее время, требования к уровню физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел постоянно возрастает, связано это прежде всего с обстановкой в стране и мире, участившимся ростом преступлений и административных правонарушений, а также частыми происшествиями техногенного и природного характера, для ликвидации которых в дальнейшем привлекаются сотрудники полиции.

Для любого человека осознание того, что он превосходит оппонента в физическом плане и в умении вести рукопашный бой, является очень важным психологическим фактором отстаивания своей точки зрения. Тем более, если речь идет о служебной деятельности, ведь по какой причине бы ни произошла конфликтная ситуация, в ней есть человек, который осуществляет свою деятельность в рамках Закона и имеет право диктовать свою волю, а тот, кто преступает закон, должен ей подчиниться. И подчиняется он ей всегда более охот-