



УДК 796:378



Владимир Анатольевич ГЛУБОКИЙ,
доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института
МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент
glubokiy@mail.ru

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

METHODS OF LAW-ENFORCEMENT OFFICERS' TRAINING TO IMPLEMENT THE PHYSICAL FITNESS STANDARDS

В статье на основании результатов педагогического эксперимента раскрывается положительное влияние выполнения гимнастических упражнений на общую физическую подготовленность курсантов образовательной организации МВД России.

On the basis of results of the pedagogical experiment the author reveals the positive effect of performance of gymnastic exercises for general physical readiness of cadets of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Ключевые слова: служебная деятельность, физическая подготовка, упражнения с отягощением собственным весом, курсанты, педагогический эксперимент.

Keywords: office activity, physical training, body weight exercises, cadets, pedagogical experiment.

Актуальность исследуемой проблемы. Характер служебной деятельности сотрудников полиции чаще всего не требует высокой двигательной активности, но в то же время выполнение служебных обязанностей требует большого объема теоретических знаний. Объем информации, который сейчас дается любому специалисту, превышает объем информации прошлого столетия в 2-3 раза, а в отдельных случаях и более. Это приводит к перераспределению учебного и служебного времени, зачастую не в интересах физической подготовки. Так как физическая подготовка сотрудников ОВД всегда лимитирована временем, одним из главных направлений решения задач оптимизации физической подготовки является совершенствование методических основ процесса физической подготовки вообще и учебных занятий в частности.

Профессор Н.В. Астафьев считает [1], что заниматься общей физической подготовкой (далее – ОФП) сотрудники полиции должны самостоятельно, а изучать и совершенствовать боевые приемы борьбы – под руководством преподавателя или инструктора по физической подготовке. По мнению ученого, это снизит затраты служебного времени, отведенного на физическую подготовку. Мы разделяем мнение Н.В. Астафьева.

В сложившейся ситуации необходимо разрешить проблему отсутствия времени на физическую подготовку. Практика физической подготовки показывает, что соответствующие усовершенствования в интересах эффективного решения задач обучения могут иметь три направления:

– подбор наиболее эффективных, но простых и доступных упражнений;



– рационализация методики обучения и особенно тренировки;

– оптимизация планирования учебного процесса в целом. [3, с. 7]

Методы и организация исследований. Научное исследование проводилось в 2014-2015 гг. на базе Сибирского юридического института ФСКН России (сегодня – Сибирский юридический институт МВД России). При проведении научного исследования нами использовались следующие методы: опрос, анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исходя из анализа научной и методической литературы, опыта личных тренировок мы разработали методику тренировки для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, которая позволяет успешно подготовиться к выполнению нормативов по ОФП. Считаем, что исходный уровень занимающегося должен быть: подтягивания – 4 раза, приседания – 20, сгибания и разгибания рук в упоре лежа не менее 10, подъем туловища из положения лежа на спине рука за головой, ноги фиксированы – 15 раз. Это является исходным базовым уровнем.

Тренировок по указанной методике в недельном микроцикле должно быть 5. При отсутствии достаточного количества времени комплекс упражнений может выполняться 3 раза в неделю.

Мы предлагаем за одну тренировку выполнять 4 упражнения. Каждое упражнение делается в 5 подходах. Минимум 20 подходов за одно тренировочное занятие. За неделю должно выполняться не менее 100 подходов, т.е. на каждое упражнение в неделю затрачивается 25 подходов. Всего на тренировочный процесс в неделю по разработанной нами методике тратится 3 часа 20 минут, если учитывать, что в неделе 168 часов, то это всего 5% личного времени.

Нагрузка повышается за счет увеличения количества повторений упражнения в подходе. Чтобы в упражнениях с преодолением веса собственного тела повысить

нагрузку и не увеличивать количество подходов, рекомендуем использовать различные варианты прогрессий (например: подтягивания с удержанием ног в положении "угол", приседания на одной ноге, сгибания и разгибания рук в стойке на руках у стены, удержание угла в положении упора на руках на время и т.п.), вследствие чего временные затраты на тренировочный процесс не увеличатся.

Одна тренировка длится 40 минут и проводится в форме занятия, включающего в себя подготовительную, основную и заключительную части. Итак, мы предлагаем следующее содержание тренировочного занятия.

Подготовительная часть (5 мин.): бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть (30 мин.): подтягивания на перекладине – 5 подходов; приседания – 5 подходов; сгибания и разгибания рук в упоре лежа (можно выполнять отжимания на брусках) – 5 подходов; упражнения на мышцы живота – подъем ног в висе на перекладине (можно заменить подъемами туловища) – 5 подходов.

Все упражнения должны выполняться с полной амплитудой и правильной техникой. В отжиманиях и подтягиваниях обязательна фиксация упора и вися 1 секунду. Упражнения выполняются повторным методом или используется метод круговой тренировки. Отдых между подходами должен составлять от 30 сек. до 1 мин. Между подходами должны выполняться упражнения на развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов.

Заключительная часть (5 мин.): упражнения на гибкость и улучшение подвижности суставов.

Кроме того, подготовка сотрудников ОВД к выполнению нормативов по ОФП должна включать бег не менее 6 км в неделю. Бег может заменяться плаванием – 1-1,5 км или передвижением на лыжах – 8-15 км. При этом навыки плавания и передвижения на лыжах должны быть сформированы на достаточном уровне, т.е. занимающийся должен владеть основными способами плавания и передвижения на лыжах.



По указанной методике до дня тестирования по ОФП необходимо заниматься не менее 1 месяца (оптимально – 3 месяца). Перед выполнением контрольных нормативов рекомендуем 1-2 дня отдохнуть.

Для учета и контроля тренировочного процесса необходимо вести дневник тренировок. В нем указываются по дням и за неделю: вид упражнения, количество подходов и повторов в упражнении, количество километров бега. Кроме того, желательно (в часах) указывать количество сна за сутки и в неделе, а также общее самочувствие и собственный вес.

Результаты исследования и их обсуждение. Для подтверждения предположения о положительном влиянии упражнений с преодолением веса собственного тела на общую физическую подготовленность занимающихся мы использовали разработанную методику тренировки в учебном процессе по дисциплине "Физическая подготовка".

Методика применялась при проведении занятий с курсантами 2 курса (в данный момент они учатся на 3 курсе) института. Кроме плановых практических занятий указанная методика использовалась и для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тестирование общей физической подготовленности на 2 курсе обучения проводилось в сентябре 2015 г. и в мае 2016 г. Затем мы сравнили исходные показатели тестируемых с итоговыми, при этом пользовались средствами Microsoft®Excel описательная статистика и двухвыборочный Т-тест с различными дисперсиями. Тестированию подверглись 58 юношей ($n = 58$) и 30 девушек ($n = 30$). Курсанты мужского пола тестировались в упражнениях "подтягивание на перекладине", "бег 100 м", "бег 1000 м". Курсанты женского пола выполняли "комплексное силовое упражнение", "бег 100 м" и "бег 1000 м".

Средства Microsoft®Excel позволили установить достоверность различий исходных и итоговых показателей в тестах "подтягивание на перекладине", "бег 100 м", "бег 1000 м" у курсантов мужского пола ($P < 0,05$). Так, в мае 2016 г. юноши в

среднем подтянулись на перекладине на 2 раза больше, чем в сентябре 2015 г. Это связано с тем, что за период проведения педагогического эксперимента (от начала проведения эксперимента и до его окончания) они занимались по разработанной нами методике не менее 3 раз в неделю.

Мы считаем, что методика тренировки с отягощением весом собственного тела к выполнению нормативов по ОФП дала положительный эффект и при выполнении беговых тестов. На достоверность различий исходных и итоговых показателей в тестах "бег на 100 м" и "бег на 1000 м" указывает t-статистика – 2,9 и 2,5, что больше, чем t критическое двустороннее (2,0). До начала проведения эксперимента юноши пробегали 1000 м в среднем за 3 мин. 26 сек., после окончания эксперимента средний показатель в беге на 1000 м стал 3 мин. 22 сек.

Курсанты женского пола до начала проведения эксперимента пробегали 1000 м в среднем за 4 мин. 14 сек., после окончания эксперимента средний результат составил 4 мин. 08 сек.

Средства Microsoft®Excel позволили установить тот факт, что статическая достоверность различий показателей, характеризующих развитие физических качеств у курсантов женского пола, имеется только в комплексном силовом упражнении ($P < 0,05$).

Несмотря на улучшение средних показателей, методы математической статистики позволили установить, что у курсантов женского пола отсутствуют достоверные различия между исходными и итоговыми показателями в тестах "бег 100 м" и "бег 1000 м". На наш взгляд, это связано с тем, что для качественного прироста результатов в беговых тестах девушкам необходимо выполнять больший объем беговых упражнений, чем юношам. Средний итоговый показатель в беге на 100 м у девушек-курсантов соответствует оценке "отлично".

Средний показатель в беге на 1000 м по результатам итогового тестирования у девушек составил 248 сек. (4 мин. 08 сек.). Норматив в беге на 1000 м на втором кур-



се обучения у курсантов женского пола на оценку "отлично" на тот момент составлял 4 мин. 10 сек.

Можно предположить, что высокие средние показатели, характеризующие общую физическую подготовленность курсантов, указывают на качественный отбор кандидатов на обучение, а также на изначально высокий уровень развития физических качеств у большинства поступивших в вуз.

Проведенные статистические расчеты позволили установить положительное влияние разработанной методики на общую физическую подготовленность курсантов. Следовательно, применение методики упражнений с преодолением веса собственного тела в соответствии с подготовленными рекомендациями может улучшить общую физическую подготовленность сотрудников правоохранительных служб.

Подобные комплексы физических упражнений применяются в кинезитерапии [2] при реабилитации больных, восстановлении после травм, с лицами пожилого возраста, следовательно, указанная методика, при соблюдении основополагающих принципов физического воспитания (доступности, непрерывности, постепенности и систематичности) может быть использована сотрудниками старших возрастных групп при занятиях физическими упражнениями.

Заключение. Тренировочные программы по развитию физических качеств у сотрудников ОВД должны быть несложны в исполнении, включать в себя базовые гимнастические упражнения с преодолением веса собственного тела.

Упражнения с преодолением веса собственного тела могут иметь различные уровни сложности. Например: подтягивания на перекладине хватом сверху, снизу, в висе углом, на одной руке; сгибания и разгибания с различной постановкой рук – в упоре лежа, на брусьях, в стойке на руках у опоры; приседаний на двух или одной ноге; упражнений на развитие мышц живота – подъем туловища из положения лежа на спине, подъем ног к перекладине.

Подготовка к выполнению нормативов по ОФП должна быть систематической и продолжительной по времени. Методика тренировки сотрудников ОВД к выполнению нормативов по общей физической подготовке включает в себя тренировочные занятия с использованием упражнений с преодолением веса собственного тела, которые проводятся 3-5 раз неделю. Одна тренировка должна длиться не более 40 минут и состоять из подготовительной, основной, заключительной частей. За одну тренировку выполняются 4 упражнения – подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание, подъем ног в висе на перекладине. Упражнения выполняются с нагрузкой 30-50% повторений от максимального результата. Каждое упражнение прорабатывается в 5 подходах – всего за тренировку 20 подходов.

В содержание тренировок сотрудников ОВД к выполнению нормативов по общей физической подготовке также должны входить бег и, при наличии условий, плавание и передвижение на лыжах.

Занимающиеся по предложенной методике должны уметь технически правильно выполнять упражнения, знать правила самоконтроля, регулирования нагрузки, вести дневник тренировок с указанием проделанной работы – упражнения, количество подходов и повторений, самочувствия.

Применение в учебном процессе вуза правоохранительных органов методики тренировки к выполнению нормативов по общей физической подготовке дало положительные результаты. В результате научного исследования было установлено положительное влияние разработанной методики на общую физическую подготовленность курсантов вуза правоохранительных органов. Можно предположить, что применение данной методики в физической подготовке позволит улучшить общую физическую подготовленность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.



Библиографический список

1. Астафьев, Н.В. Высшее профессиональное образование и послевузовское образование сотрудников, обеспечивающих служебно-боевую подготовку органов внутренних дел / Н.В. Астафьев // Право и образование. – 2010. – № 4. – С. 57-76.
2. Бубновский, С.М. Активное долголетие, или Как вернуть молодость вашему телу / С.М. Бубновский. – М. : Издательство "Эксмо". – 2015 – 528 с.
3. Нестеров, А.А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы : учебно-методическое пособие / А.А. Нестеров. – М. : Воениздат, 1992.