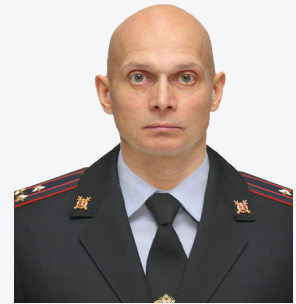


**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СЛУШАТЕЛЕЙ 5 КУРСА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ НА ПРИМЕРЕ
ТЕСТОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ**

**PHYSICAL FITNESS OF THE 5TH-YEAR STUDENTS
OF THE EDUCATIONAL ORGANIZATION OF THE MINISTRY
OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA AT THE EXAMPLE OF TESTS
CHARACTERIZING POWER CAPABILITIES**

Владимир Анатольевич Глубокий,

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



glubokiy@mail.ru

Сергей Владимирович Паршин,

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



vechnosts@mail.ru

Ключевые слова:

физическая подготовка, сила,
слушатели 5-го курса,
методы тренировки, гири,
штанга тяжелоатлетическая,
становая тяга, рывок, толчок.

В статье представлены результаты тестирования силовых способностей слушателей 5 курса образовательной организации МВД России. Авторами установлено, что физическое качество «сила» является базовым для всех видов двигательной деятельности. Выявлено, что физическая подготовленность обучающихся может быть оценена как удовлетворительная и требующая улучшения. В изложенном материале представлены средства и методы развития силы, даны рекомендации обучающимся, сотрудникам полиции по построению тренировочного процесса, направленного на развитие абсолютной силы, силовой выносливости, «взрывной силы».

Keywords:

physical training, strength, 5th year students, training methods, weights, weightlifting bar, deadlift, jerk, push.

The article presents the 5th year students' results of power capabilities testing from the educational organization of the Ministry of internal affairs of Russia. It was discovered that the physical fitness must be improved and can be evaluated as a satisfactory one. Methods and means to improve physical strength are presented in the article. The authors give recommendations for students and police officers to manage their training process for mastering absolute strength, strength endurance and «explosive force».

Актуальность исследуемой проблемы. Анализ литературных источников [1, 3], раскрывающих особенности развития (воспитания) физических качеств у спортсменов, показал, что базовым качеством всех двигательных способностей человека является физическое качество «сила». Это связано с тем, что все двигательные действия осуществляются за счет сокращения и расслабления мышц, мышечных усилий. В одних случаях (противоборство, поднятие тяжелых предметов, преодоление внешнего сопротивления) силовой компонент является ведущим. Во время бега, плавания, ходьбы на лыжах – это второстепенный компонент. Удержание – позы также зависит от статического мышечного напряжения. Без должного развития силы для того или иного рода двигательной деятельности, невозможны на необходимом уровне проявления силовых способностей – «взрывной» силы, скоростно-силовых качеств (быстроты и выносливости), силовой выносливости.

Силовые способности у сотрудников полиции развиваются в рамках занятий по прикладной гимнастике и атлетической подготовке¹. Физическое качество «сила» может развиваться и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, попутной тренировке, при осуществлении сопутствующей двигательной активности [подр.: 2].

В образовательных организациях системы МВД России обучающиеся развивают силу в рамках учебных занятий по модулю, дисциплине «Физическая подготовка». Кроме того, силовые способности обучающихся улучшаются во время самостоятельных занятий, занятий прикладными видами спорта.

Актуальность развития силы заключается в том, что в настоящее время сотрудники полиции могут отправляться в длительные служебные командировки в зону специальной военной операции (СВО) и приграничные ей территории. Следует обращать внимание, что служба в особых условиях может осуществляться с длительным ношением средств индивидуальной бронезащиты. Дополнительный вес снаряжения добавляет определенные сложности к выполнению перемещений, передвижений и ведению единоборства. В этих условиях недостаточный уровень развития силовых способностей не позволит эффективно

¹ Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : утв. приказом МВД России от 01.07.2017 N 450.

применить технику боевых приемов борьбы. Низкий уровень силовой выносливости не позволит противостоять длительным физическим и психологическим нагрузкам, что отрицательно будет влиять на реакцию на внешний раздражитель, умственную и двигательную работоспособность сотрудника.

Следовательно, в современных условиях для успешного решения оперативно-служебных задач ведущим для сотрудника органов внутренних дел является физическое качество «сила». Так, при ограничении свободы передвижения правонарушителя за счет превосходства в силе, не причиняя чрезмерного вреда здоровью, сотрудник полиции может принудить его выполнить законные требования.

Тестирование силовых способностей позволяет выявить недостатки в физической подготовке, скорректировать ее, акцентировать внимание на недостатках и наметить способы их устранения.

Организация и методы исследования. Физкультурно-педагогическое исследование по оцениванию уровня силовых способностей слушателей 5-го курса осуществлялось в апреле 2023 года в Сибирском юридическом институте МВД России (г. Красноярск). В исследовании приняли участие обучающиеся, имеющие специальное звание «младший лейтенант полиции». Слушатели на данный момент обучаются по специальности высшего образования 40.05.02 Правоохранительная деятельность. Тестирование прошли 43 человека (n=43).

Выполнялись тесты (контрольные упражнения) общей физической подготовки: юноши – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, жим (толчок) гири весом 24 кг, жим штанги своего веса из положения лежа; девушки – наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 минуты, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим штанги $\frac{1}{2}$ своего веса из положения лежа.

При оценивании обучающихся мы исходили из шкал оценки контрольных упражнений общей физической подготовки¹. Юноши: «отлично» – 65 и более баллов; «хорошо» – 64-60 балла; «удовлетворительно» – 59-55; «неудовлетворительно» – менее 55 баллов.

Девушки: «отлично» – 60 и более баллов; «хорошо» – 59-55 балла; «удовлетворительно» – 54-50; «неудовлетворительно» – менее 50 баллов.

Жим штанги лежа оценивался: «отлично» – 9 раз, «хорошо» – 7, «удовлетворительно» – 5 раз.

Контрольные упражнения общей физической подготовки выполнялись в соответствии с описанием, изложенным в нормативно-правовом акте². Жим штанги лежа выполнялся по действующим правилам спортивных соревнований по пауэрлифтингу.

1 Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 N 275.

2 Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : утв. приказом МВД России от 01.07.2017 N 450.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам тестирования силовых способностей (уровня развития силы) слушателей 5-го курса образовательной организации МВД России мы получили следующие данные.

Юноши (n=35) выполнили сгибание и разгибание рук в упоре лежа в среднем 39 раз. В контрольном упражнении «подтягивание на перекладине» средний результат составил 14 раз, в тесте «жим (толчок) гири весом 24 кг» показатель составил 36 раз. Юноши выжали штангу в среднем по 6 раз. Тест «подтягивание на перекладине» слушатели в среднем выполнили на оценку «отлично», в сгибании и разгибании рук в упоре лежа средняя оценка – «удовлетворительно». Контрольное упражнение общей физической подготовки «жим (толчок) гири весом 24 кг» юноши выполнили на неудовлетворительную оценку. Жим штанги лежа – оценка «удовлетворительно». Силовые способности слушателей мужского пола, обучающихся на 5-ом курсе СибЮИ МВД России, следует оценивать как удовлетворительные и требующие улучшения.

Девушки (n=8) выполнили сгибание и разгибание рук в упоре лежа в среднем 10 раз, наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 минуты – 32, в жиме штанги $\frac{1}{2}$ своего веса средний результат составил 6 раз. Слушатели женского пола выполнили сгибание и разгибание рук в упоре лежа на оценку «неудовлетворительно», наклоны вперед из положения лежа на спине были выполнены на оценку «отлично», в жиме штанги лежа – оценка «удовлетворительно». Можно предположить, что силовые способности у слушателей женского пола развиты на удовлетворительном уровне.

Считаем, что физическая подготовка слушателей 5-го курса требует корректировки в сторону акцента на развитие силовой выносливости. Необходимы дополнительные занятия силовой направленности для слушателей с низким уровнем развития физического качества «сила».

Педагогическое наблюдение, статистические методы позволили установить, что состав слушателей 5-го курса не однороден. Есть обучающиеся с высоким уровнем физического развития, выполнившие все 4 теста на оценку «отлично». Есть обучающиеся, которые в 2-х тестах из 4-х получили оценку «неудовлетворительно».

Отмечаем, что подготовка к выполнению контрольного упражнения «жим (толчок) гири весом 24 кг» требует специальной подготовки, освоения относительно сложных двигательных технических действий. Считаем, что сотрудникам целесообразнее выполнять рывок гири. Это упражнение входит в содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Для этого упражнения требуется разработка стобальной шкалы по типу шкал оценки для других контрольных упражнений общей физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Выводы. Нами установлено, что основным средством развития силы являются упражнения с весом собственного тела (различные варианты сгибаний и разгибаний рук в упорах и висах, удержание поз) или с отягощением внеш-

них предметов (штанги, гири, гантели, мешки с песком). Силовые способности могут развиваться с использованием специальных тренажеров. Дополнительным средством развития силы может быть сопротивление внешней среды (бег по глубокому снегу, бег в гору, скоростное проплывание 50 м, вес партнера (переноска партнера, броски в борьбе). Для развития взрывной силы, скоростно-силовой выносливости могут использоваться резиновые амортизаторы (борцовская резина) [подр.: 4].

Из видов физкультурно-спортивной деятельности, целью которых является развитие силовых способностей, считаем, что для сотрудников полиции наиболее приемлемы кроссфит (функциональный тренинг), калистеника, гиревой спорт. Желательно в тренировках силовой направленности комплексирование средств и методов развития силы.

Из базовых упражнений слушателям 5-го курса рекомендуем выполнять: приседания со штангой и без штанги (разные варианты); жим штанги (гирь) лежа; становую тягу; подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа и на брусьях; выход силой в упор; подъем переворотом в упор; рывок гири, толчок одной двух гирь, толчок гири (гирь) по длинному циклу; поднос ног к перекладине в висе, сгибание и разгибание туловища из положения лежа.

Специфические методы, которые должны использовать обучающиеся в упражнениях силовой направленности – это повторный, интервальные методы (в разных интерпретациях), изредка «до отказа». Тренировке силовой направленности должна предшествовать тщательная разминка.

Положительный эффект для развития специальной силы, силовой выносливости также оказывают спортивные игры – регби и баскетбол по упрощенным правилам. Игры должны проводиться со строгим соблюдением техники и мер безопасности.

Силовые упражнения не должны вызывать чрезмерного утомления – для восстановления затраченных сил не должно быть длительного времени и дополнительного фармацевтического обеспечения. По времени физические упражнения должны занимать 30-60 мин. Занятия физическими упражнениями силовой направленности должны быть не менее 3-х раз в неделю. Занятия силовой подготовкой должны осуществляться с учетом имеющихся условий и обстановки, с обязательным соблюдением мер и техники безопасности.

Обучающимся, имеющим неудовлетворительные показатели, рекомендуем, в первую очередь, тренироваться и готовиться к выполнению контрольных упражнений, входящих в содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Кроме того, для развития общей выносливости не менее 2-х раз в неделю в содержание их физической подготовки должен входить бег на 3 или 5 км.

Уровень развития физического качества «сила» у обучающихся в образовательных организациях системы МВД России, по нашему мнению, в среднем должен соответствовать оценке не ниже «хорошо».

Считаем, что слушатели 5-го курса должны выполнять контрольные упражнения общей физической подготовки в среднем на 60-64 балла по шкалам оценивания, размещенным в Порядке организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации.

Библиографический список

1. Верхошанский, Ю.М. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.М. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2020. – 216 с. : ил.
2. Глубокий, В.А. Методика развития физических качеств у сотрудников полиции посредством выполнения упражнений с отягощением весом собственного тела / В.А. Глубокий, В.А. Филиппович // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – N 2 (180). – С. 78-82.
3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 5-е изд. стереотип. – М.: Спорт, 2020 – 200 с. : ил.
4. Филиппович, В.А. Упражнения с гирями как средство физической подготовки курсантов образовательной организации Министерства внутренних дел Российской Федерации / В.А. Филиппович, В.А. Глубокий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – N 8 (198) – С. 351-355.