

периода. У боксеров КГ разница между началом и концом предсоревновательного периода статистически незначима и составляет всего 0,5% (при $p > 0,05$). На конец эксперимента испытуемые ЭГ по интегральному показателю шкалы «САН» почти вполнину превысили интегральный показатель испытуемых КГ (47,8% при $p > 0,05$).

ВЫВОДЫ

- Предложенная программа психолого-педагогического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности содержит вводный, основной и заключительный этап и соответствовала тренировочному и предсоревновательному этапу. Программа включает в себя широкий спектр психологического воздействия на спортсменов: дыхательные, релаксирующие упражнения; синхронная гимнастика по методу «Ключ» Х. Алиева; техники самодиагностики, самовнушения, саморегуляции, самоконтроля; упражнения телесно-ориентированной терапии А. Лоуэна и пр.
- Представленная компонента психолого-педагогического сопровождения тренировочной деятельности боксеров в предсоревновательный период подготовки по диагностике сенсомоторного состояния, осознаваемого уровня тревоги и степени мотивации обладает практической значимостью.
- Психологическое состояние боксеров ЭГ в конце предсоревновательного периода улучшилось – интегральный показатель шкалы «САН» достоверно вырос на 16,4% (при $p < 0,05$) по сравнению с началом предсоревновательного периода.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»: приказ Министерства спорта РФ от 16.04.2018 № 348 // Гарант : [сайт]. – URL: <http://base.garant.ru/71937068/> (дата обращения 02.05.2021).
2. Бабушкин, Г.Д. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Новосибирск : Сибпринт, 2018. – 266 с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2005. – 384 с.
4. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – Москва : Академический проект, 2005. – 126 с.

REFERENCES

1. Ministry of Sports of the Russian Federation (2018), "On the approval of the federal standard of sports training for the sport "boxing"", *Order of No. 348 of 16.04.2018*, available at: <http://base.garant.ru/71937068/>.
 2. Babushkin, G.D. and Yakovlev V.P. (2018), *Psychological support of athletes training in the system of long-term sports training*, Sibprint, Novosibirsk, 266 p.
 3. Matveev, L.P. (2005), *General theory of sports and its applied aspects*, Lan, St. Petersburg.
 4. Sopov, V.F. (2005), *Mental states in intense professional activity*, Academic project, Moscow.
- Контактная информация:** motorckin.sergey@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.08.2021

УДК 796.012.61

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Владимир Александрович Филиппович, кандидат педагогических наук, Владимир
Анатольевич Глубокий, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский юридический
институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Красноярск*

Аннотация

В статье рассматривается актуальная проблема поиска способов по улучшению физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел. Одним из способов решения проблемы является разработка комплексов упражнений, позволяющих улучшить физическую подготовленность занимающихся до необходимого уровня. Цель статьи: представить результаты научного исследования по разработке комплексов упражнения с гирями, способствующих решению задач физической подготовки. Эффективность упражнений с гирями показана на примере физической подготовки курсантов образовательной организации МВД России.

Ключевые слова: физическая подготовка, гиревой спорт, физические качества, курсанты, толчок, рывок, физические упражнения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p351-355

EXERCISES WITH KETTLEBELLS AS A MEANS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE EDUCATIONAL ORGANIZATION OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Vladimir Aleksandrovich Filippovich, the candidate of pedagogical sciences, Vladimir Anatolyevich Glubokiy, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation, Krasnoyarsk

Abstract

The article considers the current problem of finding ways to improve the physical fitness of employees of internal affairs. One way to solve the problem is to develop sets of exercises that improve the physical fitness of those involved to the required level. The purpose of the article: to present the results of the scientific study on the development of exercise complexes with weights that contribute to solving physical fitness problems. The effectiveness of exercises with weights is shown on the example of physical training of cadets of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Keywords: physical training, kettlebell, physical qualities, cadets, push, jerk, physical exercise.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации делится на общую и служебно-прикладную. Целью общей физической подготовки сотрудников является развитие до необходимого уровня физических качеств силы, выносливости, ловкости, выносливости. Минимальный уровень общей физической подготовленности сотрудников, состоящих на службе в МВД России, установлен приказом [2]. Целью служебно-прикладной физической подготовки является формирование навыков выполнения боевых приемов борьбы. Критерии, по которым следует оценивать технику боевых приемов борьбы, также представлены в соответствующем нормативно-правовом акте [2].

В служебной деятельности сотрудника полиции может возникнуть ситуация единоборства с правонарушителем, которое ведется в захвате. Сотрудник должен преодолеть внешнее сопротивление, толкать, тянуть противника, пытаться выполнять болевые приемы на руку, перевести правонарушителя из положения стоя в положение лежа. Единоборство может длиться от нескольких секунд и больше, что требует комплексного развития анаэробных механизмов энергообеспечения двигательной деятельности, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.

Педагогические наблюдения с 2017 по 2020 гг. за курсантами, участвующими в соревнованиях на первенство института по спортивному рукопашному бою, дзюдо, позволило установить, что обучающиеся, тренирующиеся в секции гиревого спорта, технически проигрывают квалифицированным дзюдоистам и спортсменам, специализирующимся в спортивном рукопашном бое, имеющим 1 спортивный разряд и выше. В тоже время, у остальных курсантов гиревика выигрывают за счет высокого уровня функциональной и физической подготовленности. В функциональной подготовленности курсанты-гиревика не уступают борцам и курсантам и слушателям, системати-

чески занимающимся единоборствами, а зачастую, даже превосходят их в физической и функциональной подготовленности. Наблюдение велось в разное время за 12 (n=12) курсантами, имеющими разряды КМС и 1 по гиревому спорту. Эти курсанты систематически занимались гиревым спортом, участвовали в соревнованиях по гиревому спорту разного уровня. Единоборства практиковали только в рамках занятий по физической подготовке, предусмотренных учебным планом института. Кроме того, единоборства ими практиковались с целью поддержания необходимого уровня специальной физической подготовленности.

Мы предположили, что упражнения, заимствованные из гиревого спорта, не окажут отрицательного влияния на формирование служебно-прикладных двигательных навыков и будут способствовать развитию физических качеств до необходимого уровня.

Целью научной работы являлось – разработка комплексов упражнений с гирей, гириями, которые можно выполнять групповым способом, позволяющих развивать силовые способности, выносливость и положительно влиять на формирование навыков боевых приемов борьбы.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

При проведении исследования использовались: анализ практического опыта, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент и методы математической статистики. Научная работа осуществлялась с сентября 2020 по май 2021 г. в образовательной организации высшего образования – Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск).

Анализ практического опыта занятий гиревым спортом, единоборствами и педагогическое наблюдение позволили выявить упражнения с гириями, которые позволяют развивать группы мышц, которые несут основную нагрузку при ведении единоборств, способствуют успешному выполнению боевых приемов борьбы.

Педагогический эксперимент позволил сравнить исходные и итоговые показатели общей физической подготовленности 50 (n=50) курсантов, обучающихся по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность. В содержание физической подготовки указанных курсантов были введены комплексы упражнений с гириями весом 16 кг.

Методами математической статистики были обработаны количественные данные, полученные в ходе проведенного исследования, определена эффективность комплексов упражнений с гирей, гириями.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе научной работы было установлено, что длительного изучения не требуют рывок гири, толчок гири одной рукой, толчок гири по длинному циклу, приседания с гирей на спине, махи гирей. В групповых занятиях целесообразней использовать гирию весом 16 кг. Наиболее подготовленные курсанты, слушатели, обучающиеся по программам профессиональной служащего «Полицейский» могут выполнять упражнения с двумя гириями весом 16 кг, гирей весом 24 кг или двумя гириями 24 кг.

По нашим наблюдениям, в образовательном процессе по дисциплинам модуля «Физическая подготовка» лучше использовать гири весом 16 кг. Гиря такого веса позволяет безопасно формировать технику рывка, толчка, толчка по длинному циклу. В групповых занятиях каждый обучающийся выполняет упражнение с одной гирей. Например, рывок правой 10 раз, затем перехват гири левой и рывок левой рукой 10 раз. Так же выполняются и толчок правой и левой рукой поочередно, толчок по длинному циклу.

Второй вариант выполнения упражнения с гирей – это выполнение по времени. Например, 1 минута – рывок гири правой, без паузы на отдых, 1 минута – рывок гири левой.

Практика показывает, что в борьбе в захвате важно иметь сильные мышцы кисти, разгибатели спины, разгибатели ног. При нанесении прямых ударов руками необходим высокий уровень скоростно-силовых способностей – важно хорошее развитие разгибателей ног и рук. Мы установили, что толчок гири одной рукой по кинематической структуре схож с работой костно-мышечной системы при прямом ударе рукой. Рывок гири развивает силу хвата и силу мышц – разгибателей спины. Толчок по длинному циклу, является упражнением тотального воздействия и позволяет развивать все мышцы в комплексе. Кроме того, непрерывное выполнение любых упражнений с гирей в течение 1-2 мин положительно влияет на развитие общей и силовой выносливости, способствует развитию анаэробных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.

Кроме того, выполнение упражнений с гирей способствует подготовке к выполнению контрольного упражнения общей физической подготовки сотрудников органов внутренних дел «Жим гири 24 кг». Описание техники и порядка выполнения этого упражнения входит в содержание соответствующего приказа [1]. Рывок гири 16 кг, как контрольное упражнение, характеризующее физическое качество «сила», представлен и во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 июля 2017 г. № 542.

Материальная база образовательной организации МВД России позволяет обеспечить гирями учебную группу количеством 25 человек. Курсанты женского пола имеют возможность выполнять упражнения со спортивными снарядами весом 8 или 12 кг.

Комплексы упражнений с гирями, после того как освоена техника подъема разными способами, выполнялись в течение 20–30 мин в начале основной части занятия. Упражнения с гирями прорабатывались групповым способом. Преподаватель демонстрировал порядок выполнения упражнения. Затем давал задание и следил за правильностью его выполнения. По команде обучающиеся начинали и заканчивали выполнять задание. Преподаватель в паузы отдыха указывал на грубые ошибки, на недостатки в технике движений. Педагогический эксперимент позволил выяснить, что упражнения по времени с указанием темпа движений или количества подъемов за единицу времени более эффективно, чем выполнение определенного количества подъемов. Нагрузка больше если курсант выполняет 15+15 толчков гири правой и левой за 1 минуту, чем когда он выполняет просто те же 30 подъемов. В этом случае, обучающийся может толкать гирию и в более медленном темпе. Относительно высокий темп выполнения рывка, толчка или толчка по длинному циклу положительно влияет на скоростно-силовые способности занимающегося. Установлено, что на старших курсах обучения тренировочные комплексы упражнений с гирями, встроенные в содержание занятий, целью, которых является обучение и совершенствование боевых приемов борьбы, способствуют решению задач физической подготовки. Комплексы упражнений с гирями, выполняемые в течение 20–30 минут, позволяют развивать физические качества, не оказывают отрицательного влияния на демонстрацию техники ограничения свободы передвижения ассистента, ударов руками, ногами и защита от них. Методы экспертной оценки позволили установить, что упражнения, заимствованные из гиревого спорта, положительно влияют на быстроту демонстрации боевого приема борьбы, проявление силовых способностей. В учебно-тренировочных поединках курсанты и слушатели менее выражено проявляют признаки утомления.

Важно, после занятий с гирями, является выполнение упражнений на гибкость и служебно-прикладных упражнений. Если тренировка с гирями была высокоинтенсивной, то боевые приемы борьбы отрабатываются в среднем темпе, акцент делается на совершенствование качества выполнения двигательных действий. Если тренировка с гирями выполнялась со средней интенсивностью, то техника боевых приемов борьбы совершенствуется в быстром темпе.

Представляем пример учебного занятия с использованием комплекса упражнений с гирями: вводно-подготовительная часть – 15 мин; комплекс упражнений с гирями (толчок

гири по длинному циклу, толчок, рывок – упражнения выполняются с одной гирей) – 20 мин; совершенствование ударов руками и ногами, защит от них – 20 мин; совершенствование способов задержания болевыми приемами или освобождений от захватов и т.п. – 20 мин; упражнения на развитие гибкости – 10 мин; заключительная часть – 5 мин. Учебное занятие по физической подготовке в образовательной организации МВД России длится 2 академических часа – 90 мин.

Результаты промежуточной аттестации курсантов 4 курса, обучающихся специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, показали, что упражнения с гириями не оказали отрицательного воздействия на физические качества обучающихся. В контрольных упражнениях общей физической подготовки «подтягивание на высокой перекладине», «челночный бег 10×10 м», «бег на 1000 м» отмечен достоверный прирост показателей ($P_0 < 0,05$).

Технику боевых приемов борьбы на оценки «отлично» и «хорошо» продемонстрировало 90% курсантов 4 курса. Следовательно, комплексы упражнений с гириями не оказывают отрицательного воздействия на формирование техники боевых приемов борьбы.

В течение 2020-2021 учебного года у курсантов СибЮИ МВД России получение травм в результате упражнений с гириями отмечено не было.

ВЫВОДЫ

В ходе выполненной научно-методической работы установлено, что комплексы упражнений с гириями оказывают общеукрепляющее воздействие на курсантов и слушателей образовательной организации МВД России. Более широкое воздействие силовых упражнений достигается, если в содержание занятий по физической подготовке входит 1 или 2 подхода подтягиваний на высокой перекладине. После выполнения упражнений с гириями следует совершенствовать технику боевых приемов борьбы, паузы отдыха должны заполняться упражнения на растягивание и расслабление мышц и связок.

Считаем, что комплексы упражнений с гириями, встроенные в служебно-прикладную физическую подготовку, способствуют решению задач развития физических качеств, формирования двигательных навыков, укрепления здоровья у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01 июля 2017 г. № 450 // Консультант-Плюс : [справочно-правовая система]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/ (дата обращения: 15.08.2021).
2. Об утверждении Порядка подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05 мая 2018 г. № 275 // Консультант-Плюс : [справочно-правовая система]. – URL: – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_301261/ (дата обращения: 15.08.2021).

REFERENCES

1. Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation (2017), “About the statement of the Manual on the organization of physical training in law-enforcement bodies of the Russian Federation”, *The order of 01.06.2017 N 450*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/ (accessed 15 August 2021).
2. Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation (2018), “About the statement of the Order of the organization of training for replacement of positions in law-enforcement bodies of the Russian Federation”, *The order of 05.05.2018 N 275*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_301261/ (accessed 15 August 2021).

Контактная информация: glubokiy@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.08.2021