

Слизова Кристина Анатольевна,
курсант 2 курса
Сибирского юридического института МВД России

Научный руководитель:
Шиманович Елизавета Владимировна,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России,
кандидат юридических наук

Роль физической подготовки в формировании силовых качеств курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России

Физическая подготовка в органах внутренних дел (далее – ОВД) – это специфическая особенность правоохранительной деятельности, базирующаяся на организации физического совершенствования и профессионального роста сотрудников полиции. Данному направлению в вузах МВД России отводится особое значение, так как хорошая физическая подготовка является одним из показателей профессионализма сотрудника полиции. Физически подготовленный, сильный полицейский способен качественно выполнять свои обязанности по задержанию преступников и защите потерпевших. В качестве примера можно привести случай, когда курсант СибЮИ МВД России А. Махмудов стал случайным свидетелем вооруженного нападения водителя такси на пассажира и спас последнего, забрав у злоумышленника нож и удерживая нападавшего до приезда следственно-оперативной группы [1].

Отсюда мы видим, что неотъемлемой частью физической подготовки курсантов является развитие силовых качеств – физической способности преодолевать внешнее сопротивление за счет напряжения мышц [2, с. 212].

Тренируются силовые качества курсантов с помощью упражнений, направленных на гармоничное развитие основных мышечных групп и опорно-двигательного аппарата. К таким упражнениям относятся упражнения с отягощениями (гантели, скакалки, штанга, эспандеры, мячи и др.). Сюда могут входить жим гантелей, тяга штанги, выпады с гантелями, приседания со штангой и т.д.; упражнения на снарядах (брусья, скамья, турник и др.). Также это подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях, отжимания от скамьи и т.д.; упражнения с собственным весом (стойка на руках, прыжки, отжимания без отягощения); упражнения с партнером; упражнения силовой гимнастики; упражнения кроссфита (могут применяться курсантами самостоятельно, например, во время самоподготовки [3, с. 107]); упражнения из гиревого спорта (например, толчок, рывок гири по длинному циклу, приседание с гирей на спине, махи и т.д.) [2, с. 212-214].

Силовые упражнения выполняются в полную амплитуду, в режиме многоповтора и соблюдения определенного промежутка отдыха между подходами. Допускается облегчение или усложнение упражнений, а вот выполнение с помощью резких рывков, инерции и других технических

нарушений недопустимо. В каждом подходе нагрузка должна составлять 25-30% от максимального результата [4, с. 80].

Переоценить влияние физической подготовки на формирование силовых качеств курсантов МВД трудно.

Во-первых, занятия физической подготовкой позволяют курсантам отработать навыки, которые пригодятся в службе, в том числе и в экстремальных условиях.

Во-вторых, работа с дополнительным отягощением и соблюдением правильной техники выполнения упражнений позволяет курсантам эффективно и безопасно наращивать силу и силовую выносливость.

В-третьих, упражнения из кроссфита, гиревого спорта и легкой атлетики, используемые на занятиях по физической подготовке, помогают всестороннему и равномерному развитию физической формы курсантов, совершенствуют физические качества и двигательные способности, способствуют общему укреплению иммунитета, что положительным образом отражается и на силовых показателях. Кроме того, сочетание упражнений из разных направлений позволяет не допустить привыкания организма к одним и тем же нагрузкам [5, с. 11].

В-четвертых, проведение в ведомственных вузах спортивных состязаний, в том числе и по силовым направлениям (например, по жиму штанги лежа), мотивирует курсантов регулярно следить за своей физической формой и стремиться к постоянному увеличению силовых показателей.

В-пятых, физическая подготовка развивает уверенность в себе и формирует волевые качества, без которых курсант не сможет применить свои силовые способности на практике. К примеру, не имея достаточной уверенности в своих силах или испытывая страх, курсант может растеряться, столкнувшись в службе с ситуацией, когда необходимо использовать силовые навыки.

В-шестых, занятия по физической подготовке формируют у курсантов стремление к ведению здорового образа жизни, прививают ценность спорта в жизни человека, что также имеет немаловажное значение для развития силовых качеств.

Однако развитие силовых качеств в рамках внутривузовской физической подготовки курсантов связано с некоторыми проблемами.

1. Отсутствие учета индивидуальных особенностей курсантов при разработке стандартов по физической подготовке.

К индивидуальным особенностям, неучет которых препятствует развитию силовых качеств, можно отнести разную антропологию курсантов, которая влияет на эффективность выполнения ими силовых упражнений (к примеру, эндоморфу с короткими руками проще выполнить жим штанги лежа, чем эктоморфу с длинными руками, т.к. для последнего амплитуда и время в подходе будет больше). Разная антропология требует и разной техники выполнения упражнений. При отсутствии индивидуализации тренировочного процесса курсант, которому не подходит стандартная техника выполнения, может получить травму или же долгое время не прогрессировать в силовых показателях, что может отразиться на его успеваемости и служебных

достижениях. Также необходимо отметить, что на успехи в развитии силовых качеств способно влиять и спортивное прошлое. Ведь, если курсант до поступления в вуз занимался, к примеру, тяжелой атлетикой и уже обучен грамотной работе с отягощением и снарядами, то силовые упражнения будут даваться ему значительно легче, чем курсанту без спортивного прошлого или же тому, кто занимался, например, плаванием. Учет индивидуальных особенностей организма актуален и для девушек-курсантов, на силовые показатели которых может существенно влиять гормональный фон. Полагаем, что для качественного развития силовых качеств курсантов в рамках физической подготовки необходимо разработать стандарты выполнения упражнений с учетом индивидуальных особенностей. Также была бы полезна разработка систем личных тренировок для курсантов.

2. Отсутствие у курсантов культуры питания.

Не секрет, что силовые показатели тесно связаны с правильным питанием, соблюдением баланса белков, жиров и углеводов, которые так важны для построения тела. В настоящее время можно отметить, что далеко не все курсанты придерживаются правильного питания и соблюдают питьевой режим. Так, в рационе курсантов часто недостает белковой нежирной пищи – к примеру, куриной грудки или обезжиренного творога. Редкостью для рациона курсантов являются и ненасыщенные жиры, содержащиеся, например, в рыбе. Вместо этого питание курсантов состоит по большей части из простых углеводов и насыщенных жиров. Это приводит не только к снижению или застою силовых показателей, но и к ухудшению физической формы, гиповитаминозу, который может повлечь травмы опорно-двигательного аппарата, общую усталость и апатию [6, с. 329].

Решить эту проблему представляется возможным так: во-первых, на занятиях по физической подготовке необходимо рассказывать курсантам о том, какую роль играет питание в развитии силовых качеств. Во-вторых, было бы полезным установить в вузах оборудование для продажи перекусов и вместо обычных шоколадок и газировки поместить в него протеиновые батончики, мюсли, цельнозерновые чипсы и т.д. Таким образом, курсанты, не имеющие возможности по каким-либо причинам осуществить полноценный прием пищи, смогут компенсировать недостаток питательных веществ за счет правильного перекуса.

3. Отсутствие у курсантов полноценного восстановления.

Учитывая высокие учебные нагрузки, курсанты часто не имеют возможности для полноценного сна и отдыха. Например, в период сессии могут испытывать бессонницу, тревожность, что негативно влияет не только на силовые показатели, но и на иммунитет, поскольку без качественного сна и отдыха организм становится легкой мишенью для простудных заболеваний.

Полагаем, что учебный процесс для курсантов необходимо выстроить таким образом, чтобы сдача зачетов по физической подготовке предшествовала началу зачетов и экзаменов по другим предметам, требующим высокой умственной нагрузки. Это позволит не только уберечь курсантов от травм и

общей усталости, но и повысить успешность сдачи ими нормативов, в том числе и по силовым показателям.

Таким образом, занятия по физической подготовке являются ключевым фактором в развитии силовых качеств курсантов. Развитие силовых качеств, помимо очевидного – прироста силы – помогает становиться увереннее в себе, укреплять иммунитет, прививать любовь к спорту и здоровому образу жизни. Решение имеющихся в настоящее время проблем, препятствующих наращиванию силовых показателей, позволит курсантам вузов МВД России оптимально совмещать умственные и физические нагрузки и совершенствовать свои профессионально-служебные качества.

Литература

1. В Красноярске курсант Сибирского юридического института МВД России задержал вооруженного подозреваемого и оказал помощь потерпевшему // Министерство внутренних дел Российской Федерации. – URL: <https://мвд.рф/news/item/31131735/> (дата обращения: 11.10.2024).

2. Петров, А. И. Развитие и формирование силовых качеств // Молодой ученый. – 2022. – № 36. – С. 212-214.

3. Глубокий, В. А., Струганов, С. М. Средства и методы развития силовых способностей у курсантов (слушателей) образовательной организации Министерства внутренних дел России // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – № 4. – С. 105-108.

4. Глубокий, В. А., Филиппович, В. А. Методика развития физических качеств у сотрудников полиции посредством выполнения упражнений с отягощением весом собственного тела // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – № 2. – С. 78-82.

5. Лесниченко, И. Н., Назаров, В. Н. Развитие силовых качеств человека при занятии спортом // Вестник магистратуры. – 2022. – № 5-4. – С. 10-12.

6. Шевченко, А. Р. Проблемы физической подготовки курсантов МВД России и пути их решения // Эпоха науки. – 2020. – № 22. – С. 328-331.