

УДК 796.011

ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ

Глубокий В. А., доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России

В статье излагается мнение автора об использовании упражнений с отягощением весом собственным телом в физической подготовке курсантов (слушателей), слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский». Представлены методики развития силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, применяемые в учебном процессе образовательной организации МВД России по модулю дисциплин «Физическая подготовка».

Ключевые слова: физическая подготовка, прикладная гимнастика, курсант, слушатель, силовые упражнения, физические качества.

APPLIED GYMNASTICS IN PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND STUDENTS STUDYING IN THE EDUCATIONAL ORGANIZATION OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Glubokiy V. A., the candidate in pedagogical sciences lecturer, senior lecturer, Siberian Law Institute of the MIA of Russia, Krasnoyarsk

The article presents the author's opinion on the use of weight-weighting exercises by his own body in the physical training of cadets (students), students studying in training programs for the position of a police officer. Methods for the development of strength, speed-power abilities, power endurance, used in the educational process of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the module of disciplines "Physical training" are presented.

Keywords: physical training, applied gymnastics, cadet, student, strength exercises, physical qualities.

Физическая подготовка сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации складывается из решения трех задач: развития и поддержание физических (двигательных) качеств на необходимом (должном) уровне; формирования техники служебно-прикладных двигательных навыков; укрепления здоровья – повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам служебной деятельности.

Решение этих задач всегда является актуальным. Это связано с тем, что существует проблема по улучшению качества физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, формирования физической готовности к выполнению оперативно-служебных задач [2]. Развитию физических качеств, поддержанию двигательных кондиций, как базовой основы служебно-прикладной физической подготовки, должно уделяться достаточное внимание и время.

Тестирование физической подготовленности слушателей, поступивших на обучение по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», в 2019–2020 учебном году в Сибирский юридический институт МВД России, позволило установить, что у 40–45 % слушателей следует развивать физические (двигательные) качества до необходимого уровня. Требования к физической подготовленности установлены Порядком подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [1]. Тестирование проводилось на первом практическом занятии по дисциплине «Физическая подготовка». Цель тестирования – определение исходного уровня общей физической подготовленности.

Отмечено, что у курсантов (слушателей), обучающихся по программам высшего образования, уровень развития физических качеств более высокий. Только для 3–5 % обучающихся требуются специально организованные занятия, задачей которых является развитие силы, выносливости, быстроты и ловкости.

Проблема улучшения общей физической подготовленности, развития и поддержание двигательных кондиций у обучающихся, решается разными способами. Одним из них является занятие прикладной гимнастикой, силовыми упражнениями с отягощением весом собственного тела.

Рассмотрев приказ МВД России № 275 от 05.05.2018 [1], мы пришли к выводу, что минимальные требования к общей физической подготовленности мужчин 1-й возрастной группы (оценка удовлетворительно) предъявляются: подтягивание на перекладине – 12 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 40 раз; челночный бег 10x10–26,5 с; бег (кросс) на 5 км – 24 мин 20 с–24 мин 30 с.

Минимальные требования к общей физической подготовленности женщин 1-й возрастной группы (оценка удовлетворительно): сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 15 раз; наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин – 28–30 раз; челночный бег 10x10 м – 30,7–30,5 с; бег (кросс) на 1 км – 4 мин 17 с–4 мин 20 с.

Педагогическое наблюдение, тестирование общей физической подготовки показало, что обучающиеся не способные выполнить контрольные упражнения, характеризующие силовые способности, в данном случае, силовую выносливость, не могут успешно выполнять контрольные упражнения, характеризующие физические качества «выносливость», «быстрота».

В связи с этим в Сибирском юридическом институте МВД России большое внимание уделяется развитию силовых способностей у курсантов (слушателей), слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский».

Силовые способности развиваются средствами прикладной гимнастики – упражнениями с отягощением весом собственного тела. К ним относятся разные варианты подтягиваний в висах, сгибаний и разгибаний рук в упорах, приседаний, выпрыгиваний из положения «присед», упражнений для развития мышц живота, разгибаний туловища (гиперэкстензий), лазаний по канату, передвижений по горизонтальной лестнице и т. д. Предпочтение отдается упражнениям, схожим по кинематической структуре с контрольными упражнениями общей физической подготовки.

На практических занятиях упражнения выполняются в составе группы – фронтальным, поточным или круговым способом. На учебных занятиях возможно применение интервального метода.

При длительном использовании хороший результат дает метод «до отказа». «До отказа» – мы понимаем выполнение упражнения с правильной техникой. Как только техника движения, положения тела меняется, или в исходном положении обучающийся отдыхает более пяти секунд, выполнение упражнения прекращается.

Положительный эффект дают многоповторные приседания – 20–30 раз в трех-пяти подходах. Данное упражнение существенно повышают силовую выносливость разгибателей бедра, что необходимо при выполнении контрольного упражнения «челночный бег 10х10 м».

Комплексы силовых упражнений с отягощением весом собственным телом, как правило, короткие, не больше 15–20 мин, встраиваются в конец подготовительной части, либо выполняются в конце основной части практического занятия. Кроме того, силовые упражнения могут выполняться между заданиями по совершенствованию техники боевых приемов борьбы.

Обязательным условием для обучающихся является выполнение тренировочных комплексов по развитию силовых способностей в часы самоподготовки. В содержание комплекса входят: подтягивание на перекладине – 3–5 подходов; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3–5 подходов; приседания (так называемые «воздушные») – 3–5 подходов; подъем ног в висе – 3–5 подходов.

Допускается усложнение или облегчение упражнений. Дозировка 30 % от максимального результата в упражнении. Отдых между подходами – 1 мин. При хорошей физической подготовленности упражнения для развития силовых способностей могут выполняться круговым способом. В этом случае отдых между сериями – 2 мин.

Тренировка по развитию физических качеств может в себя включать бег на 2–3 км. Самостоятельные тренировки по развитию физических (двигательных) качеств выполняются 2–3 раза в неделю. Время самостоятельной тренировки – 35–40 мин. Уменьшение времени на тренировочный процесс, при том же количестве подходов и упражнений, способствует развитию выносливости у обучающихся.

Тестирование в 2019 году физической подготовленности после 60 дней занятий с включением упражнений прикладной гимнастики в практические занятия по дисциплинам модуля «Физическая подготовка», самостоятельную подготовку обучающихся, позволило установить повышение уровня общей физической подготовленности у курсантов (слушателей), слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский».

Так, у мужчин в среднем результат улучшился в подтягивании на перекладине на 3 раза, сгибании и разгибании рук в упоре лежа на 13–15 раз. Результат в челночном беге 10x10 м стал лучше на 1,7 с.

У женщин также был выявлен средний прирост результатов в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на 3–5 раз, наклонах вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин на 5–7 раз, в челночном беге 10x10 м время пробегания дистанции уменьшилось на 1,5 с.

Тестирование физического качества «выносливость» у обучающихся в связи с погодными условиями не проводилось.

Отмечаем, что прирост общей физической подготовленности произошел только у тех обучающихся, которые полностью выполняли установки преподавателей, систематически занимались физическими упражнениями, выполняли задания преподавателя в часы самоподготовки.

Список источников

1. Об утверждении Порядка подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05 мая 2018 г. № 275.
2. Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей XXI Всерос. науч.-практич. конф. (Иркутск, 26–27 сент. 2019 г.) / отв. ред. С. М. Струганов. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2019. 392 с.