

# РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, г. Белгород, Россия  
Belgorod Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after I.D. Putilina, Belgorod, Russia



**ДОМРАЧЁВА**  
**Екатерина Юрьевна**  
Старший лейтенант полиции, преподаватель кафедры огневой подготовки, тел. 8-910-362-54-28, kalya260688@mail.ru

**DOMRACHEVA Ekaterina**  
Senior lieutenant of the police, the teacher of fire training department

**ИЛЯХИНА**  
**Оксана Юрьевна**  
Старший лейтенант полиции, преподаватель кафедры огневой подготовки, тел. 8-909-201-30-31, danileska@mail.ru

**ILYAKHINA Oksana**  
Senior lieutenant of the police, the teacher of fire training department

**ПОПОВ**  
**Александр Викторович**  
Подполковник полиции, старший преподаватель кафедры огневой подготовки, тел. 8-910-885-95-87, alexp31@yandex.ru

**ПОПОВ Alexander**  
Lieutenant colonel of the police, senior lecturer of the Department of Fire Training

**ЕРМОЛЕНКО**  
**Сергей Анатольевич**  
Майор полиции, преподаватель кафедры огневой подготовки, тел. 8-910-229-16-68, ermola2006@mail.ru

**ERMOLENKO Sergey**  
Major of police, the teacher of fire training department

**ВАСИЛЬЧЕНКО**  
**Евгений Иванович**  
Капитан полиции, старший преподаватель кафедры огневой подготовки, тел. 8-920-202-08-17, strelchamp@yandex.ru

**VASILCHENKO Evgeniy**  
The captain of police, senior lecturer of the Department of Fire Training

**КЛИМЕНКО**  
**Сергей Сергеевич**  
Лейтенант полиции, преподаватель кафедры физической подготовки, тел. 8-915-576-13-63, klimeshkin2008@mail.ru

**KLIMENKO Sergey**  
The lieutenant of police, the teacher of physical training department

*Ключевые слова: обучающийся, курсант, МВД, физическая подготовка, служебно-боевая подготовка.*

**Аннотация.** Развитие физических качеств является неотъемлемой частью подготовки курсантов системы МВД. Предмет физическая подготовка представляет собой разновидность служебно-боевой подготовки и основным компонентом профессионального мастерства курсантов.

## DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF TRAINING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

*Keywords: trainee, cadet, Ministry of Internal Affairs, physical training, combat training.*

**Abstract.** the development of physical qualities is an integral part of the training of cadets of the Interior Ministry system. The subject of physical training is a form of combat training and the main component of cadets' professional skills.

**Актуальность исследования.** Основной задачей физической подготовки является достижение наивысшего результата. Для того чтобы повышать уровень физической подготовки рекомендуется проводить занятия не только в рамках отработки бросковой техники, но и игровых видов спорта, которые в свою очередь положительно влияют на развитие таких физических качеств как ловкость, скорость, выносливость и другие.

**Цель** нашего исследования применительно к сотрудникам ОВД – это в кратчайшее время применить свои навыки наиболее продуктивно в своей оперативно служебной деятельности.

**Организация и методы исследования.** Рассмотрим влияние игровых видов спорта на развитие физических качеств сотрудника на примере волейбола. Помимо, очевидного для всех, развития силы удара, данный вид спорта положительно влияет и на другие физические качества курсанта. Неотъемлемой частью игры является бег на короткие дистанции [1]. За счет повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок обеспечивается качественная подготовка курсантов и достижение желаемых результатов.

Стоит обратить внимание на то, что в образовательных организациях МВД России дисциплине «Физическая подготовка» и физическому развитию обучающихся уделяется особое внимание. Прежде всего, потому, что в образовательных организациях происходит подготовка специалистов, чья деятельность напрямую связана с защитой лица, общества и государства в целом от противоправных посягательств на них, предупреждением, пресечением и раскрытием преступлений, обеспечением правопорядка в общественных местах и др. А данная деятельность требует особого подхода к физической подготовке лиц ее осуществляющих [2].

При проведении игровых занятий следует учитывать, что виды скорости различны, и друг от друга не зависят. Так, занятия волейболом значительно влияют на скорость двигательной реакции, которая кардинально отличается от других видов скорости.

Немаловажен опыт тренеров Генри и Гефтона, которые доказали, что ускорение в стартовом разбеге не обуславливает максимальную скорость на дистанции [3]. А для сотрудника органов внутренних дел быстрая реакция является жизненно необходимой, так как от правильных и

быстрых действий сотрудника зависит не только его жизнь, но и жизни окружающих людей.

Один из главных критериев, с которым можно добиться высокой эффективности бега на занятиях – высокий уровень работоспособности, который базируется на хорошем здоровье и соответствует хорошему физическому развитию обучающихся. При этом хорошая физическая подготовка, которая определяется высоким уровнем развития главных физических качеств, является основой в учебной, трудовой и спортивной деятельности обучаемых.

Для достижения прироста скоростно-силовых показателей необходимо также уделять внимание нервным процессам, активизировать и координировать соответствующие группы мышц. При проведении игровых занятий скорость является не единственным показателем. Она проявляется совместно с другими качествами: силой, выносливостью, ловкостью [4]. Форма скорости всегда связана с определенной формой движения, техникой.

Так как скорость является сложным явлением, то и развивать необходимо каждый ее элемент в отдельности. Существует два способа развития скорости – это прямой и опосредованный [12]. В каждом отдельном случае выбор одного из данных методов индивидуален.

Для развития скорости важно:

- выполнение упражнений должно быть технически правильным;
- необходимы определенные условия для быстрого выполнения упражнения и сохранения высокой эластичности мышц;
- сохранение подвижности суставов;
- упражнение необходимо выполнять с максимальной скоростью или близкой к максимальной;
- необходимо высокое волевое усилие курсанта;
- упражнения необходимо проводить при оптимальных объективных и субъективных условиях;
- для достижения желаемого результата упражнение необходимо повторять оптимальное количество раз.

Во время проведения игровых занятий важно не навредить, поэтому для организации специальной физической подготовки сотрудника характерна система, которая включает в себя:

- 1) специализированные упражнения умеренной интенсивности постепенно увеличивающегося объема. Их задача – подготовка

опорно-двигательного аппарата и организма в целом к предстоящей интенсивной работе [11];

2) средства с высоким уровнем мощности проявляемых усилий, направленные на интенсификацию режима работы мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении упражнения. Сюда входят упражнения с отягощением, изометрические упражнения, упражнения с ударным режимом работы мышц, прыжковые упражнения и комплексные методы специальной физической подготовки;

3) высокоинтенсивные специфические средства, максимально приближенные к работе двигательного аппарата на предельном уровне, в том числе упражнения с ударным режимом работы мышц. Задача таких средств заключается в совершенствовании способности мобилизации на проявление высококонцентрированных взрывных усилий и в выведении функциональных возможностей организма на новый, не доступный ранее уровень мощных рабочих напряжений. Подчеркнем, что успешное решение этой задачи должно быть подготовлено предыдущими средствами [1, 2, 3].

К основным упражнениям относится беговая подготовка – повторное преодоление отрезков: старта, с ходу, челночный бег на укороченных отрезках и т.д.

Основные упражнения определяются как жизненно необходимые для сотрудников ОВД, так как они применяются в оперативной деятельности [5]. Постоянными и необходимыми компонентами этих движений будет являться чувство равновесия.

Основным упражнениям свойственен динамический характер, т.е. движения, связаны с перемещением тела и его частями в пространстве. Эти упражнения охватывают в свою работу огромное количество мышц, которые активизируют все функции организма сотрудника органов дел, которые совершенствуют его жизнедеятельность [10]. Также основные упражнения оказывают общеоздоровительный и укрепляющий эффект, что способствует их физическому развитию. Для многообразного развития функций сотрудника ОВД очень важно использовать сочетание некоторых видов основных упражнений [6].

С помощью основных упражнений у обучающихся развиваются различные ориентировки:

- в пространстве (удаленность и месторасположение предметов, глазомер);
- ориентировка при изменяющихся условиях;

- во времени (выполнение движений в определенном темпе, последовательность фаз, длительность упражнения);

- ориентировка при изменяющихся условиях;
- ориентировка при движении в коллективе (нахождение своего места в движении).

Многообразие основных упражнений дает обучающемуся возможность развиваться и совершенствоваться.

С помощью основных упражнений у обучающихся формируются такие нравственно-волевые качества как смелость, настойчивость, целеустремленность.

К вспомогательным упражнениям относятся: упражнения силовой подготовки, методы повторных и динамических усилий, способствующие развитию «быстрой» и «взрывной» силы, упражнения прыжковой и метательной подготовки [7], которые способствуют развитию скоростно-силовых возможностей у обучающихся.

По мнению многих авторов, одним из важнейших требований к скоростным упражнениям является техническое мастерство и их выполнение [8, 9]. Выбранное упражнение предварительно должно быть достаточно хорошо освоено, чтобы основное внимание и волевое усилие было сконцентрировано не на технике, а на скорости его выполнения.

Обсуждения результатов. Выбранные упражнения необходимо подбирать соответственно тому виду проявления скорости движения, которые необходимо развивать. Для увеличения длины бегового шага, что, безусловно, необходимо в профессиональной деятельности сотрудника ОВД, мы рекомендуем применять следующие средства:

- увеличение силовых возможностей мышц-разгибателей бедра и туловища (комплекс силовых упражнений, прыжковые упражнения);
- бег с отягощением (манжеты) на дистальных концах голени (250–300 г), бег в манжетах на бедре (500 г);
- бег по разметкам, превышающим длину шага на 2–4 см (при этом нельзя акцентировать внимание на выхлест голени или на сильное отталкивание, так как это вызовет удлинение шага, но не даст увеличение скорости бега);

- улучшение способности к свободному не закрепощенному бегу, упражнения на расслабление.

Для увеличения частоты шагов:

- увеличение силовых возможностей мышц-сгибателей ног и туловища (силовые упражнения);



- прыжковые упражнения с акцентом на быстроте движения с фиксацией времени;
- бег в облегченных условиях (наклонная дорожка 3–5°, тяга);
- словесные задания (двигательные установки);
- превысить частоту шагов;
- бег по разметкам с незначительным уменьшением длины шага;
- бег с ассистентом, имеющим более высокую скорость бега, бег с гандикапом, челночный бег;
- бег с переменной ритма бега, переключение двигательной активности.

**Выводы.** Таким образом, подводя итог всему вышесказанному необходимо сделать вывод, что такой игровой вид спорта как волейбол положительно влияет на подготовку обучающихся системы МВД. Помимо развития силы удара, волейбол развивает такие качества как выносливость, скорость реакции, ловкость, скоростной бег на короткие дистанции с изменением направления. В практике подготовки сотрудников органов внутренних дел, при решении задач развития скорости бега, основное внимание, как правило, обращают на общие физические упражнения, не придавая достаточного значения их количеству, длительности и чередованию упражнений с отдыхом в занятии. Поэтому тренировочное воздействие не всегда отвечает поставленным задачам даже в тех случаях, когда тренировочные средства подобраны правильно. Наилучшим, для развития скорости бега является режим, при

котором оптимальные интервалы отдыха позволяют каждое последующее упражнение (до определенного количества раз) и тренировочные занятия выполнять без снижения специальной работоспособности. При этом не стоит забывать о принципах физической подготовки, которые определяют позиции и установки, с которыми необходимо подходить к организации тренировочного процесса, к поиску возможностей его оптимизации, выбору содержания, средств, методов, форм организации подготовки и всего хода её проведения.

### Литература

1. Антониковский, В.О. Организация и стимулирование самостоятельной физической подготовки курсантов в вузе МВД России : дис. ... канд. пед. наук / В.О. Антониковский. – СПб., 2005.
2. Виленский, М.Я. Формирование потребности в физическом совершенствовании как психолого-педагогическая проблема / М.Я. Виленский, А.П. Внуков // Физическая культура в научной организации учебного труда студентов педагогического института. – М., 1981.
3. Внуков, А.П. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании у студентов педагогических институтов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.П. Внуков. – М., 1982
4. Колюхов, В.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. – М.: ЦОКР МВД России, 2006.
5. Баркалов, С.Н. Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних

дел / С.Н. Баркалов // Научный портал МВД России. – 2015. – № 4 (32).

6. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов. – Москва, 2001.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000.

8. Энрико Арселли, Ренато Канова. Тренировка в марафонском беге: научный подход. – Изд. «Терра-спорт», 2000.

9. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости: Очерки по физиологии движений / Н.В. Зимкин. – Москва: Физкультура и спорт, 1956.

10. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров и др. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

11. Алдошин, А.В. Физическая тренировка как фактор повышения профессиональной готовности у курсантов образовательных организаций МВД России / А.В. Алдошин // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. – 2015. – № 4 (65).

12. Герасимов, И.В. Перенос тренированности на профессиональную деятельность в процессе физической подготовки / И.В. Герасимов // Наука и практика. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2015. – № 2.

13. Кривоногова, Д.Д., Репин М.Е. Современные подходы, средства и методики физического воспитания в высшем учебном заведении / Д.Д. Кривоногова, М.Е. Репин // Балтийские встречи: Сборник материалов научно-практической межвузовской междисциплинарной студенческой конференции. – СПб : ООО «НИЦ АРТ», 2015. – 96 с.

### Literature

1. Antonikovskiy, V.O Organization and stimulation of independent physical training of cadets in the high school of the Ministry of Internal Affairs of Russia: dis. ... cand. ped. Sciences / V.O. Antonikovskiy. – SPb., 2005.

2. Vilensky, M.Ya. Formation of the need for physical perfection as a psychological and pedagogical problem / M.Ya. Vilensky, A.P. Vnukov // Physical culture in the scientific organization of the educational work of students of the Pedagogical Institute. – M., 1981.

3. Vnukov, A.P. Formation of the need for physical self-improvement in students of pedagogical institutes: the author's abstract. dis. ... cand. ped. Sciences / A.P. Vnukov. – M., 1982.

4. Kolyukhov, V.G. Physical training of employees of law enforcement bodies: training aid. – М. : CCDR of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2006.

5. Barkalov, S.N. The professional approach to physical training of employees of law-enforcement bodies / S.N. Barkalov // Scientific portal of the Ministry of Internal Affairs of Russia. – 2015. – No. 4 (32).

6. Seluyanov, V.N. Preparation of the runner for medium distances. – М., 2001.

7. Kholodov, Zh.K. Theory and methods of physical education and sports: A manual for students of higher educational institutions / Zh.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. – Moscow: Publishing Center «Academy», 2000.

8. EnricoArselli, RenatoKanova. Training in marathon running: a scientific approach. – Ed. Terra Sport, 2000.

9. Zimkin, N.V. Physiological characteristics of strength, speed and endurance: Essays on the physiology of movements / N.V. Zimkin. – Moscow: Physical Education and Sport, 1956.

10. Zakharov, E.N. Encyclopedia of physical training: the methodological foundations of the development of physical qualities / E.N. Zakharov. – Moscow: Leptos, 1994. – 368 p.

11. Aldoshin, AV Physical training as a factor of increasing professional readiness among cadets of educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia / A.V. Aldoshin // Science and practice. – Eagle: OrYuI of the Ministry of the Interior of Russia named after VV Lukyanov. – 2015. – No. 4 (65).

12. Gerasimov, I.V. Transfer of training to professional activity in the process of physical training / I.V. Gerasimov // Science and practice. – Eagle: OrYuI of the Ministry of the Interior of Russia named after VV Lukyanov. – 2015. – No. 2

13. Krivonogova D.D. Modern Approaches, Means and Methods of Physical Education in a Higher Educational Establishment / D.D. Krivonogova, M.E. Repin // In the collection: The Baltic Meetings A compilation of the materials of the scientific and practical interuniversity interdisciplinary student conference, 2015. – 96 p.

