

УДК 796.015

В. В. Беринчик,
курсант 3-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Д. А. Ревин,
старший преподаватель кафедры прикладной
физической и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД

ПОВЫШЕНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

На сегодняшний день невозможно представить систему высшего образования без составляющих, которые не были бы связаны с занятием физической подготовкой, так как физкультура и спорт — это культурные ценности, без которых современный мир невозможно представить. Профессионально-прикладная физическая подготовка, являясь одним из основных звеньев системы обучения и подготовки будущих милиционеров, направлена на выработку таких качеств, которые необходимы курсантам при охране общественного порядка, заступлении на службу в суточные наряды, предотвращении преступлений и поддержании правопорядка [1, с. 54–55].

Физическая подготовка курсантов милицейских учреждений высшего образования в значительной степени отличается от подготовки студентов в гражданских учреждениях высшего образования. Это сопряжено с тем, что в подготовке будущих сотрудников делается акцент на отработку и усвоение комплекса знаний, навыков, которые необходимы для профессии милиционера.

Значимость физической подготовки курсантов и постоянные поиски ее совершенствования обусловлены постоянно повышающимися требованиями к физической подготовке сотрудников Министерства внутренних дел, характеризующей их профессиональную способность выполнять поставленные перед ними задачи.

Исходя из общих положений и закономерностей процесса повышения силовых качеств человека, в теоретических основах физической подготовки курсантов милицейских учреждений высшего образования применяются методы тренировки и совершенствования силовой подготовки, двигательных навыков, базирующихся на основных положениях теории физического воспитания и применения в процессе обучения метода спортивных тренировок.

В повседневной физической подготовке курсантов больше половины времени отводится повышению силовых качеств. Силовые качества определяются

сочетанием силовых, скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости.

По общему правилу при выполнении комплекса упражнений с околомаксимальным отягощением (не более 70 % от максимального усилия), а также упражнений статического характера проявляются силовые качества. При выполнении данных упражнений мышечные волокна медленно сокращаются при воздействии большого напряжения.

Основное значение при повышении силовых качеств имеет величина нагрузки на мышцы, скорость выполнения, количество кругов повторений упражнения и длительность отдыха между нагрузками. Развитию и совершенствованию силовых качеств способствуют комплексы упражнений с отягощением, поднятием больших грузов и упражнений с собственным весом и преодолением его сопротивления [2].

В методическом плане проведения занятий по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» предусмотрено наличие времени, отведенного на занятие по совершенствованию силовых качеств курсантов под руководством преподавателей. Считается целесообразным увеличить продолжительность времени, отведенного на выполнение силовых упражнений, так как такой подход качественно скажется на профессиональной подготовке курсантов.

Подводя итог, можно сказать, что в системе профессионально-прикладной физической подготовки повышение и развитие силовых качеств имеет большое значение. Применение эффективных средств и методов силовых тренировок способствует более качественному повышению физического состояния курсантов.

1. Еремин Р. В. Развитие и совершенствование физических качеств курсантов // Наука – 2020. 2019. № 8(33). С. 53–57. [Вернуться к статье](#)

2. Кузнецов С. В., Волков А. Н., Воронов А. И. Теоретические и методические основы организации физической подготовки курсантов органов внутренних дел Российской Федерации : учебник ; под ред. С. В. Кузнецова. М. : ДГСК МВД России, 2016. 328 с. [Вернуться к статье](#)