

УДК 377.5

*К. А. Каримов,
курсант 1-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Ю. В. Кривенков,
старший преподаватель кафедры
прикладной физической и
тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД*

О ФОРМИРОВАНИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТОВ В УСЛОВИЯХ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

Необходимость совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки (далее — ППФП) диктуется постоянно возрастающими требованиями к профессиональной компетентности сотрудников органов внутренних дел, определяющей их профессиональную пригодность. Основной целью ППФП в учреждениях образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь является формирование у специалистов должного уровня владения профессионально значимыми двигательными действиями, развитие физических и психических качеств, способствующих быстрой адаптации выпускников к условиям практической деятельности [1, с. 5].

Как показали результаты наших исследований, уровень развития физической подготовленности первокурсников достаточно низкий. Более половины курсантов имеют неудовлетворительные и удовлетворительные отметки за выполнение некоторых контрольных нормативов по общефизической подготовке. Недостаточный уровень развития физических качеств необходимо устранять в ходе начального этапа обучения и за короткое время. Формировать и совершенствовать физические качества курсантов возможно различными способами. Хорошую эффективность имеют занятия гиревым спортом. Они являются эффективным средством гармоничного развития опорно-двигательного аппарата обучающихся.

Гиревой спорт — силовой вид спорта, в основе которого лежит подъем гири максимально возможное число раз за отведенный промежуток времени в положении стоя. Данный вид спорта не требует особых условий для занятий.

Гиревой спорт зародился в конце XIX столетия, но большая популярность у этого вида спорта появилась во времена СССР. Гиревой спорт не требовал больших экономических ресурсов, и занятие гиревым спортом в СССР стало очень популярным. Единственным препятствием для официального признания этого вида спорта как самостоятельного было отсутствие постоянных правил —

даже в течение одного сезона соревнования могли проводиться по разным правилам [2, с. 21].

В настоящее время упражнения с гирями используются во многих видах спорта как эффективное средство общей силовой подготовки. Методика тренировок в гиревом спорте, разработанная русскими военными в дореволюционном и предвоенном периоде, практически ничем не отличается от современной методики подготовки. Особенностью занятий с гирями является то, что они позволяют достаточно быстро развивать силовые способности занимающегося. Занятия с гирей совершенствуют практически всю мышечную систему, так как при работе с гирей принимают участие все группы мышц. Гиревой спорт не относится к сложным видам спорта. Освоить технику работы с гирей можно за одно-два занятия. Это позволяет в скором времени приступить к интенсивным тренировкам уже на второй-третьей неделе занятий. В зависимости от количества подъемов гири, ее веса, темпа, интенсивности выполнения упражнения, временных интервалов для отдыха между подъемами гири предоставляются широкие возможности для занимающегося этим видом спорта в планировании своей силовой подготовки.

Занятия с гирями практически не приводят к травмам, если они правильно организованы и проводятся с соблюдением техники безопасности. Гиревой спорт является таким видом спорта, который направлен на развитие одних из основных физических качеств человека — силы и силовой выносливости, позволяет достичь высокого уровня физической работоспособности, а следовательно, и развивает функциональные возможности организма. Многократный подъем гири с учетом правильности техники выполнения упражнения требует от занимающегося умений эффективно и экономно расходовать свои физические и функциональные возможности.

Занятия гиревым спортом значительно влияют на развитие многих мышечных групп, внешности занимающегося, походку, осанку, придают уверенность в себе. Тренировки с гирей являются эффективным средством гармоничного развития мышечной системы организма человека, обеспечивают гармоничное развитие всего тела. С их помощью можно исправить как врожденные, так и приобретенные особенности телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональность развития отдельных мышечных групп и др.).

По сравнению со многими другими видами спорта гири имеют ряд достоинств и преимуществ. Важное значение имеет тот факт, что занятия гиревым спортом являются общедоступными и экономичными. Стоимость гири невелика, а срок использования неограничен. Форма одежды не требует больших финансовых затрат. Для поддержания хорошей физической формы достаточно двух-трех тренировок в неделю.

Рекомендуем использовать комплекс физических упражнений для курсантов, которые тренируются самостоятельно. Предлагается выполнять данный комплекс с учетом динамических, кинематических характеристик (таблица 1) и параметров тренировочной нагрузки (таблица 2).

Таблица 1 — Комплекс физических упражнений

Физическое качество / Блок упражнений	Скоростная сила (упр.)	Скоростная выносливость (упр.)	Силовая выносливость (упр.)
Мышцы верхних конечностей	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа с жилетом утяжелителем	С резиновым амортизатором отведение, сведение рук в стороны	Рывковая тяга гири двумя руками
Мышцы пресса и спины	На полу поднимание – опускание ног в разных направлениях с утяжелителем для ног	На полу сгибание-разгибание туловища со скручиванием вправо, влево	Гиперэкстензия с отягощением
Мышцы нижних конечностей	Прыжки со сменой ног (перескоки ногами) с отягощением	Прыжки вверх на месте с высоким подниманием бедра	Сгибание, разгибание ног с отягощением

Таблица 2 — Характеристика параметров тренировочной нагрузки

Параметры нагрузки	ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО		
	Скоростная сила (упр.)	Скоростная выносливость (упр.)	Силовая выносливость (упр.)
Нагрузка	Вес 30–70 % (в зависимости от величины внешнего сопротивления тренируемого движения)	Скорость 70–80 % от макс.	Вес до 60 % от предельного
Количество раз (повторений)	6–8	от 10 до 15	от 10 до 20
Количество подходов	2–3	2–4 подхода до падения скорости	Суперсерия (2 упражнения на 1 мышцу без отдыха)
Количество занятий в неделю	2–3 раза в неделю	2–3 раза в неделю	1 раз в неделю для одной иногда двух мышечных групп
Интенсивность	80–98 % от макс. ЧСС, с предельно возможной скоростью самого движения	Предельная, 80–98 % от макс. ЧСС	< 10–50 % важны не интенсивность, а продолжительность работы
Отдых между повторными нагрузками в серии	3–4 мин.	3–4 мин.	Нет
Отдых между сериями	Активный 6–8 мин. с выполнением упражнений на расслабление и встряхивание мышц	Активный 7–10 мин.	Активный 5–10 мин. Можно работать с другой мышцей

Приоритет данного направления совершенствования ППФП курсантов зависит от многих факторов. Первостепенным из которых является взаимосвязь основных форм занятий в решении задач подготовки курсантов к профессиональной деятельности, формирования мотивации курсантов к личному и коллективному физическому совершенствованию. Внедрение занятий с гирями в систему ППФП курсантов способствует целенаправленному воспитанию комплекса физических способностей, развитию профессионально важных физических качеств и повышению уровня общей физической подготовленности.

1. Бойченко С. Д., Костюкович В. Е., Руденик В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов : монография. Гродно : ЮрСаПринт, 2015. 254 с. [Вернуться к статье](#)
2. Гиревой спорт / авт. сост. А. М. Горбов. М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2006. 191 с. [Вернуться к статье](#)