

УДК 796.015.132

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ

Д. А. Кращенко

*курсант 3 курса факультета юриспруденции
Дальневосточного юридического института МВД России
Научный руководитель: П. Ю. Гвоздков,
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России*

Стоит обратить внимание на то, что каждый человек индивидуален не только как личность, но и физиологически. Отличительными могут быть внешние и внутренние признаки, которые характеризуют каждого индивидуума.

В настоящее время проблема в образовательных учреждениях МВД России заключается в том, что установлена единая система развития будущих сотрудников органов внутренних дел без учета физиологических особенностей.

Необходимо выделить то, что при сдаче нормативов некоторая часть курсантов и слушателей получает неудовлетворительные оценки. Причины могут быть следующие: курсанты и слушатели образовательных учреждений плохо подготовлены к сдаче нормативов либо же имеют свои физиологические особенности, препятствующие сдаче нормативов.

Обратим внимание на лиц с физиологическими особенностями, так как для них не выделена индивидуальная силовая подготовка для повышения результативности. Для того чтобы уменьшить статистику неподготовленных курсантов с физиологическими особенностями и повысить динамику в сторону прогресса результатов, стоит изменить подход в подборе силовых упражнений к людям с физиологическими особенностями [1].

Для решения проблемы мной был выделен перечень силовых упражнений, которые повысят динамику развития силы и выносливости у курсантов и слушателей: отжимания от скамьи, зашагивание на платформу, легкий бег, приседания [2].

На основании вышеизложенного мы можем сделать вывод о том, что в структуре образовательных учреждений МВД России имеются люди с физиологическими особенностями, которым необходим иной подход для улучшения их силовых показателей. Также был предложен основной перечень упражнений, которые можно включить в план подготовки на учебных занятиях.

1. Гришина Ю. И. Знать и уметь. Общая физическая подготовка. М. : 2015. С. 28. [Вернуться к статье](#)
2. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник. 4-е изд., стереотип. М. : Советский спорт, 2010. С. 67–81. [Вернуться к статье](#)