

[Вернуться на титульный экран](#)

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 796.015

А. В. Анальков

A. V. Apal'kov

А. А. Копытова

A. A. Kopytova

Е. А. Бушueva

E. A. Bushueva

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ-ДЕВУШЕК ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ПОЛИАТЛОНА

PHYSICAL TRAINING OF FEMALE CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA USING POLYATHLON FACILITIES

Аннотация. Статья посвящена процессу физической подготовки курсантов-девушек образовательных организаций системы МВД России с использованием средств полиатлона.

Summary. The article is devoted to the process of physical training of female cadets of educational institutions of the Russian Ministry of Internal Affairs using polyathlon means.

Ключевые слова: курсанты-девушки, физическая подготовка, средства полиатлона, образовательные организации, развитие физических качеств.

Keywords: female cadets, physical training, polyathlon means, educational organizations, development of physical qualities.

Ежегодно на службу поступает большое количество курсантов, которые так или иначе связывали свою жизнь с физической культурой, а кто-то профессионально занимался конкретным видом спорта. Безусловно, каждый вид спорта наделяет человека определенными как физическими, так и психологическими качествами, что непременно помогает курсантам и сотрудникам в успешном выполнении оперативно-служебных задач. В данной работе мы хотели с использованием методов подготовки спортсменов-полиатлонистов провести анализ изменения физических качеств курсантов-девушек образовательных учреждений МВД России.

Прежде всего стоит рассказать о самом полиатлоне. Данный вид спорта представляет собой комплексное многоборье, выделившееся из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в 1992 г. Вид спорта довольно молодой, но с каждым годом его популярность растет. Программа полиатлона включает зимнее и летнее многоборье. Многоборье непосредственно включает различные виды спорта, такие как: лыжные гонки, стрельба, плавание, легкая атлетика и силовая гимнастика. Данные виды позволяют развить как физические, так и психические качества человека. Исключая стрелковую и лыжную подготовку, другие дисциплины полиатлона не требуют сложного технического оснащения. Поэтому для анализа изменения физических качеств курсантов-девушек были выбраны дисциплины полиатлона, такие как легкая атлетика и силовая гимнастика.

Эксперимент проводился с февраля по март 2024 г. Для анализа изменения физических качеств выбрана группа девушек в количестве 10 человек. Для того, чтобы составить тренировочный план, необходимо оценить уровень подготовки курсантов. Девушки сдали нормативы, предусмотренные приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [1], а именно: бег 1 000 м и сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Результаты контрольных нормативов показали, что средний балл составляет 3,3 по пятибалльной шкале оценки. Исходя из этого был составлен план тренировок, направленный на повышение уровня физической подготовленности и улучшение результатов контрольных нормативов [2].

При физических нагрузках необходимо учитывать принципы равномерности и постепенности, для того чтобы не нарушать функционирование опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем человеческого организма [3]. Поэтому в первый день тренировочного плана девушкам предлагается выполнить спокойный бег продолжительностью 20 мин и сгибание-разгибание рук в упоре лежа от платформы (далее — отжимания). Количество подходов в отжиманиях — 6, количество повторений в каждом подходе зависит от возможностей девушек. Во время выполнения упражнения необходимо ориентироваться на индивидуальные особенности. Девушки в процессе разминки должны определить для себя то количество повторений, которое они смогут выполнить на протяжении всех шести подходов. Среднее значение повторений — 10. В дополнение к основной работе на отжимания необходимо всегда добавлять работу на мышцы спины и мышцы живота. Работа данной группы мышц имеет большое значение в сгибании-разгибании рук в упоре лежа. Эти мышцы представляют своего рода жесткий корсет, который помогает рукам выполнить техничное, правильное разгибание и удерживать тело на протяжении всего выполнения упражнения. Количество упражнений равняется

четырем — 2 на мышцы живота и 2 на мышцы спины, количество подходов — 4, повторений — 15–20. Помимо динамической работы мышц туловища нужно добавлять статическую работу, чтобы тело могло как можно дольше находиться в упоре лежа. Самым эффективным упражнением для развития статики является «Планка» в упоре на локтях. Количество подходов — 4, выполнять по 1 мин через каждые 2 мин отдыха. Первый день тренировочного плана закладывает необходимую базу в развитии выносливости в беге на 1 000 м, развивая сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы организма, а также необходимую базу количества повторений в отжиманиях.

Следующий день — восстановление.

На третий день тренировочного плана девушкам предлагается повторить тренировку первого дня. После спокойного бега продолжительностью 20 мин необходимо выполнить комплекс упражнений для развития силы ног. Помимо общей силы, для быстрого бега нужно тренировать взрывную силу. Взрывная сила чаще всего используется в беге на короткие дистанции, но в беге на 1 000 м помогает сделать так называемый финишный рывок и показать лучшее время на дистанции. Поэтому упражнения для развития силы ног нужно чередовать, выполняя сначала упражнения на общую силу, а затем сразу же, без отдыха, на взрывную силу. Выполнять 4 подхода, от 20 повторений каждое упражнение. Следующий день — отдых.

Пятый день тренировочного плана направлен на развитие выносливости в беге: девушкам необходимо пробежать кросс длиной 3 000 м. В силовую подготовку стоит включать тренировки на развитие скоростной выносливости. Курсантам предлагается выполнить следующую тренировку: отжимания от платформы, 5 подходов по 1 мин работы своих максимальных возможностей, отдых 3 мин. Темп работы в такой тренировке должен соответствовать темпу выполнения упражнения на контрольном срезе. Дополнительно отработать упражнения на развитие мышц спины и мышц живота. Следующий день — восстановление.

Первая тренировочная неделя закончилась. Девушки реализовали 3 полноценных тренировки, тем самым закладывая необходимый фундамент для успешного выполнения контрольных нормативов. Каждая тренировка по времени составляет 1–1,5 часа. Всего за неделю тренировочный объем равен 4–6 часов.

На седьмой день девушки работают над развитием своих скоростных способностей. После выполнения бега на 1 000 м девушки выполняют 6 максимальных ускорений по 60 м, затем пробегают 1 000 м в спокойном, восстановительном темпе. Сгибание-разгибание рук в этот день проводится в облегченных условиях — от наклонной скамьи высотой 45 см. В одном подходе у девушек 3 рабочих минуты, на каждую пятую секунду необходимо

выполнить сгибание-разгибание рук. За 3 мин количество повторений составляет 36 раз. Количество таких подходов — 4, отдых между ними — 5 мин. Вновь проделать работу на развитие мышц спины и мышц живота как в динамике, так и в статике. Следующий день — отдых.

Девятый тренировочный день девушки начинают с кросса на дистанцию 3 000 м. В силовой гимнастике курсанты также работают над развитием общей выносливости, выполняя 10 подходов по определенному количеству повторений. Число повторений устанавливается точно так же, как и в первый тренировочный день. Следующий день — восстановление.

Одиннадцатый тренировочный день направлен на развитие скоростной выносливости в беге. Начинают девушки с беговой разминки — 1 000 м. После общей и специальной разминки выполняют 3 ускорения по 60 м и переходят к основному заданию. Ключевой частью тренировки является темповый бег продолжительностью 3 000 м. Девушки должны на протяжении всей дистанции сохранять определенную скорость, которая составляет 60–70 % от максимальной возможности каждой. Данная тренировка учит правильно распределять силы по всей дистанции, не нужно начинать «слишком быстро» или «слишком медленно» [4]. Темп от стартовой линии и до финишной должен быть единым. Преподавателю рекомендуется отмечать время через каждую 1 000 м, чтобы проследить динамику скорости. После основной части выполнять восстановительный бег — 1 000 м. В работе над силовой гимнастикой девушкам предлагается отдых.

Тринадцатый день девушки начинают с привычного кросса на дистанцию 3 000 м. По преодолению дистанции работают над развитием силы ног. В силовой гимнастике после двух дней отдыха курсанты работают над скоростными способностями. От платформы девушкам необходимо выполнить 4 подхода по 20 с работы через 40 с отдыха, тем самым вся тренировка составляет 4 мин. Темп работы максимальный, но с соблюдением техники выполнения упражнения (обязательная фиксация исходного положения). Далее уже привычная работа над развитием мышц спины и мышц живота в динамике.

Во второй тренировочной неделе девушки осуществили 4 тренировки. Внимание уделялось развитию скоростных качеств как в беге, так и в силовой гимнастике. Тренировочный объем составил 4–6 часов.

Заключительную рабочую неделю девушки начинают уже с привычного кросса на 3 000 м. Сгибание-разгибание рук они выполняют в облегченных условиях — наклонная скамья высотой 45 см. Тренировка представляет собой один рабочий подход продолжительностью 5 мин. За этот промежуток времени девушки выполняют максимальное количество повторений, соблюдая правильную технику выполнения. Следующий день — отдых.

В семнадцатый тренировочный день идет работа над развитием скоростных возможностей как в беге, так и в силовой гимнастике. После выполнения подготовительных упражнений девушки выполняют 4 максимальных ускорения по 400 м с периодом отдыха 5–7 минут. Данную тренировку лучше всего выполнять на стадионе с резиновым покрытием, чтобы предотвратить появление травм нижних конечностей. После ускорений — спокойный, восстановительный бег 10–15 минут. В силовой гимнастике у девушек один рабочий подход от платформы. Девушки по команде преподавателя «Можно» выполняют сгибание-разгибание рук на каждую пятую секунду, количество повторений — максимальное. Затем отдых 8–10 минут, и дополнительная динамическая работа на мышцы спины и мышцы живота. Следующий день — восстановление.

Девятнадцатый тренировочный день — заключительный. Его цель, как и цель всей недели, разгрузить организм перед выполнением контрольных нормативов. Для начала девушки бегут кросс в размеренном темпе продолжительностью 20 мин, затем выполняют 4 максимальных ускорения по 100 м. В силовой гимнастике выполняют от платформы 4 подхода по 1 мин работы через 2–3 мин отдыха. Темп в отжиманиях должен быть точно таким, каким будет при выполнении контрольного норматива.

Днем отдыха завершился трехнедельный тренировочный цикл по совершенствованию физических качеств курсантов-девушек образовательных организаций МВД России. Девушкам остается выполнить контрольные нормативы: бег 1 000 м и сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Результаты эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты сдачи контрольных нормативов курсантов-девушек до и после окончания педагогического эксперимента

Группа (n = 10)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа		Бег 1 000 м, с	
	до	после	до	после
	16,4 ± 1,3	20,5 ± 1,1	285 ± 12,7	279 ± 13,8

Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что за период введения занятий полиатлоном у девушек повысились результаты в упражнениях, входящих как в полиатлон, так и в нормативы по физической подготовке.

В процессе дополнительных занятий с использованием методов подготовки спортсменов-полиатлонистов у курсантов формируется убежденность в необходимости своего физического совершенствования, что в совокупности уже с имеющимися знаниями и умениями вызывает качественные функциональные и эмоциональные сдвиги [5]. В свою очередь, такой прогресс

позитивно сказывается на работоспособности и выполнении возложенных на сотрудников органов внутренних дел оперативно-служебных задач [6].

Сегодня занятия по физической подготовке позволяют включать в себя методику подготовки различных видов спорта в процессе обучения. Работа по тренировочному плану спортсменов-полиатлонистов будет носить развивающий характер для всех курсантов, которые желают улучшить свои показатели в силовых упражнениях, выносливости, координации. Доступность занятий полиатлоном, с точки зрения материальной базы, позволяет свободно включить данный вид в любую образовательную организацию системы МВД России, заинтересованную в подготовке лучших кадров для дальнейшего прохождения службы.

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел России, 2 февр. 2024 г., № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

2. Броев А. Х. Особенности физической подготовки сотрудников полиции в рамках первоначального обучения // Успехи современной науки. 2016. Т. 1, № 9. С. 30–32. [Вернуться к статье](#)

3. Воротник А. Н. Методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Моск. ун-т МВД Рос. Федерации им. В. Я. Кикотя. М., 2016. 24 с. [Вернуться к статье](#)

4. Дементьев В. Л., Платонов Д. А. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел // Экстремальная деятельность человека. 2017. № 1 (42). С. 58–61. [Вернуться к статье](#)

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. образования. М. : Академия, 2018. 480 с. [Вернуться к статье](#)

6. Зайцев А. А., Капитонов В. Ю. Динамика силовой выносливости у курсантов образовательных учреждений МВД России // Вестн. Моск. ун-та МВД России. 2014. № 5. С. 206–209. [Вернуться к статье](#)