

А. И. Ляпин

A. I. Lyapin

И. А. Сабирова

I. A. Sabirova

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
В РАМКАХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**IMPROVING THE SPEED AND STRENGTH TRAINING
OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA
IN THE FRAMEWORK OF INDEPENDENT STUDIES**

***Аннотация.** В статье приводятся экспериментальные данные, основанные на положительном опыте применения комплекса упражнений, направленных на совершенствование скоростно-силовой подготовленности курсантов. Представленный план тренировок основан на варианте планирования нагрузок в микроцикле в соотношении 3 : 1 и 2 : 1. Показана положительная значимость применения разработанного плана тренировочных нагрузок в рамках самостоятельных занятий.*

***Summary.** The article presents experimental data based on the positive experience of using a set of exercises aimed at improving the speed and strength training of cadets. The presented training plan is based on a variant of load planning in a microcycle in a ratio of 3 : 1 and 2 : 1. The positive significance of using the developed training load plan in the framework of independent studies is shown.*

***Ключевые слова:** курсанты, скоростно-силовая подготовка, средства и методы, планирование нагрузок.*

***Keywords:** cadets, speed and strength training, tools and methods, load planning.*

Значимость силовой и скоростно-силовой подготовленности сотрудников полиции не вызывает сомнения, так как условия оперативно-служебной деятельности неукоснительно это доказывают. Способность к проявлению максимальной мощности выполняемого двигательного действия в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движения позволяет не только быстро и качественно выполнить задержание правонарушителя, но и в ряде случаев сохранить жизнь и здоровье сотрудника полиции [1].

Как показала практика, формирование и совершенствование скоростно-силовых способностей осуществляется с применением внешних сопротивлений, увеличивается при одновременном повышении максимальных величин быстроты и силы [2].

По мнению Ю. В. Верхошанского, одним из значимых педагогических средств формирования специальной скоростно-силовой подготовленности являются собственно соревновательные упражнения, однако необоснованно частое их использование приводит к значительным затратам нервной и физической энергии, что ориентирует на поиск новых путей и не использованных резервов, направленных на рациональное воздействие общепринятых средств скоростно-силовой подготовки на отдельные параметры соревновательного упражнения [3].

В теории и практике физического воспитания и спортивной тренировки выделены три основополагающих направления развития и совершенствования скоростно-силовых способностей: за счет активного воздействия на показатели межмышечной координации, внутримышечной координации и собственной реактивности мышц.

Специалисты отмечают, что для совершенствования межмышечной координации наиболее эффективно используются специально-подготовительные упражнения, сходные с основным соревновательным. Совершенствование внутримышечной координации основывается на количестве задействованных двигательных единиц, высокой частоты импульсации мотонейронов и синхронизации задействованных мотонейронов при использовании упражнений с отягощениями максимального веса. Процесс развития и совершенствования собственной реактивности мышц основан на применении отягощений с использованием повторного максимума [4].

Как показали результаты экспериментальных исследований, различные физические упражнения по-разному воздействуют на организм занимающихся. Совершенно очевидно, что в рамках скоростно-силовой подготовки следует умело варьировать не только разнообразными средствами, но и методами, ориентированными на преодоление внешних сопротивлений при поддержании максимальной быстроты движений. В качестве основополагающего специалисты рекомендуют использовать метод кратковременных усилий в различных сочетаниях: сопряженный, повторный, вариативный [5].

Как показали предварительные исследования, подготовка и сдача нормативов, связанных с проявлением скоростно-силовых способностей, вызывают наибольшие затруднения у курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел России.

На основании анализа экспериментальных данных подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах спорта и собственного опыта тренировочной и соревновательной деятельности нами был разработан план тренировочных нагрузок, ориентированных на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности курсантов. Нагрузки предлагалось выполнять согласно структуре

недельного цикла в соотношении 3 : 1 (три дня тренировки — день отдыха) (таблица 1).

С целью определения эффективности разработанного плана подготовки нами были проведены экспериментальные исследования, в которых приняли участие две группы испытуемых, названные нами условно контрольная и экспериментальная, по 25 человек каждая. Все испытуемые являлись курсантами Воронежского института МВД России. Возраст испытуемых — 19–20 лет

Таблица 1

*Планирование нагрузок скоростно-силовой направленности
в недельном микроцикле*

День недели	Тренировочные задания	t/кол-во	Отдых
Понедельник	200 м — 100 м — 200 м — 100 м	2 серии	Бег 200 м, темп легкий
Вторник	Бицепс с гантелями	12	30 с
	Трицепс с гантелями/блином	12	30 с
	Разведение рук стоя с гантелями	12	30 с
	Зашагивание с махом с гантелями	12	90 с
	Жим лежа (+ 5 кг на следующий подход)	3	30 с
	Полуприсед с грифом	3	180 с
	Подъем корпуса на бицепс бедра	10–12	120 с
Среда	Запрыгивания на плинт с фиксацией (3 с)	20 с	Пробежка 30–40 м + 120 с
	Присед с гирей	10 раз	Пробежка 30–40 м + 120 с
	Бег с резинкой на поясе	20 с	Пробежка 30–40 м + 120 с
	Отжимания спиной от лавки	12 раз	Пробежка 30–40 м + 120 с
	Выпады с гантелями	20 м	Пробежка 30–40 м + 120 с
	Толчок штанги от груди вверх	12 раз	Пробежка 30–40 м + 120 с
Четверг	день отдыха		
Пятница	300 м	2 раза	Л/б 100 м
	80 м	3 раза	л/б
Суббота	Бицепс с гантелями	12	30 с
	Трицепс с гантелями/блином	12	30 с
	Разведение рук стоя с гантелями	12	30 с
	Зашагивание с махом с гантелями	12	90 с
	Жим лежа (+ 5 кг на след. подход)	3	30 с
	Полуприсед с грифом	3	180 с
	Подъем корпуса на бицепс бедра	12	120 с
Воскресенье	день отдыха		

Испытуемым экспериментальной группы предлагалось в рамках самостоятельных занятий использовать разработанный план тренировок. Испытуемые контрольной группы в рамках самостоятельной работы применяли лишь кроссовый бег и упражнения с отягощениями собственного веса.

До проведения педагогического эксперимента изучены показатели скоростно-силовой подготовленности испытуемых обеих групп по следующим контрольно-педагогическим тестам: бег 60 м, бег 800 м, прыжок в длину с места. Проведенное тестирование не выявило достоверных различий в системе изучаемых показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 24 недели. Проведенное повторное тестирование испытуемых контрольной группы не выявило достоверных статистических различий по всем изучаемым показателям. Противоположные результаты были получены в результате тестирования у испытуемых экспериментальной группы, выявлены достоверные различия в показателях бега на 800 м и прыжка в длину с места.

Как показала практика, скоростно-силовая подготовка, ориентированная на развитие способностей преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, является основополагающей в физической подготовке сотрудников полиции. Проведенный педагогический эксперимент с участием курсантов Воронежского института МВД России доказал положительное влияние разработанного плана тренировочных занятий скоростно-силовой направленности в рамках самостоятельных занятий на показатели бега на 800 м и прыжка в длину с места.

1. Сабирова И. А., Федоров В. В., Лысенко А. В. К вопросу формирования оценки качества физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 87–90. [Вернуться к статье](#)

2. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции : учеб. пособие. М. : СпортАкадем Пресс, 2001. 104 с. [Вернуться к статье](#)

3. Верхошанский Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость : учеб. пособие. М., Советский спорт, 2020. С. 54–69. [Вернуться к статье](#)

4. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М. : Физкультура и спорт, 2006. 205 с. [Вернуться к статье](#)

5. Фискалов В. Д., Черкашин В. П. Теоретические основы подготовки спортсменов : учеб. пособие. Волгоград : ВГАФК, 2006. 245 с. [Вернуться к статье](#)