

Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 18-23.
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 18-23.

Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_18

**ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ СИЛОВОГО ФИТНЕСА
В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МВД**



Дмитрий Александрович Ананкин ¹, Игорь Львович Гросс ²,
Сергей Александрович Жарков ³, Владимир Александрович Овчинников ⁴

*Волгодонский филиал Ростовского юридического института Министерства внутренних дел Российской Федерации
Волгодонск, Россия ¹*

*Московский педагогический государственный университет ²
Москва, Россия*

*Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации ³
Волгоград, Россия*

*Волгоградская государственная академия физической культуры ⁴
Волгоград, Россия*

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки
тел.: +7(905)634-13-72, e-mail: 13voin-79@mail.ru
ORCID 0009-0009-0769-8601

² Доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта
тел.: +7(915)218-91-03, e-mail: 8540040@gmail.com
ORCID 0009-0000-2316-1569

³ Доцент кафедры тактико-специальной подготовки
тел.: +7(8442)31-41-36, e-mail: sergey.zharkov2014@yandex.ru
ORCID 0009-0005-1516-511X

⁴ Доктор педагогических наук, профессор, проректор по учебной работе, профессор кафедры теории и методики гимнастики,
танцевального спорта и аэробики
Тел: +7(8442)23-66-86; e-mail: prorektor_ur@vgafk.ru
ORCID 0009-0009-6310-816X

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос о применении средств силового фитнеса в совершенствовании физической подготовки курсантов МВД. На данный момент существует очень много различных направлений, направленных на совершенствование физической подготовки. Одним из таких направлений является – силовой фитнес. Силовой фитнес – это один из лучших способов скорректировать свой мышечный корсет и поддерживать его в отличном состоянии. Силовой фитнес - это упражнения с весом собственного тела и использованием различного оборудования. Занятия силовым фитнесом, направлены не только на совершенствование основных физических качеств курсантов, но и на укрепление сердечно-сосудистой систем. Средства силового фитнеса являются нетрадиционными в физической подготовке курсантов МВД, в связи с этим считаем данную проблему актуальной.

Ключевые слова: средства, силовой фитнес, совершенствование, процесс, физическая подготовка, курсанты МВД, тренировочный сплит, уровень подготовки, экспериментальный комплекс.

Для цитирования: Применение средств силового фитнеса в совершенствовании процесса физической подготовки курсантов МВД / Д. А. Ананкин, И. Л. Гросс, С. А. Жарков С. А. [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 18-23. DOI: 1047438-1999-3455_2024_1_18.

Введение

В настоящее время, вопрос повышения эффективности профессиональной подготовки курсантов МВД достаточно актуален. Одним из главных критериев профессиональной подготовки курсантов МВД является физическая подготовка.

Проблему совершенствования процесса физической подготовки необходимо решать, опираясь на цель и задачи, регламентированные приказами, с учетом закономерностей и принципов физической подготовки, возраста и уровня развития физических качеств курсантов, а также материально-технического обеспечения спортивной базы [3].

В научной литературе встречаются многочисленные сведения о том, что совершенствование процесса физической подготовки способно существенно повысить качество профессионального обучения и значительно повлиять на сокращение сроков овладения навыками применения физической силы, оказать положительное влияние на повышение работоспособности и выработку устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов. Все это будет способствовать успешной профессиональной деятельности курсантов МВД в будущем.

На занятиях по физической подготовке курсанты отработывают умения и практические навыки болевых приёмов борьбы, необходимые для повседневной служебной деятельности в действиях при возникновении конфликтных экстремальных ситуаций, формируют практические навыки личной безопасности, изучают различные техники применения боевых приёмов борьбы (в том числе в средствах индивидуальной защиты, летней или зимней форме одежды в зависимости от сезона, на фоне психологической и физической усталости) в условиях, максимально приближенных к боевым ситуациям единоборства при совершенствовании методов задержания правонарушителей с пассивным поведением и с активно сопротивляющимися правонарушителями, с использованием спецсредств и огнестрельного (табельного).

Занятия по физической подготовке проводятся в формах постоянно действующего теоретического или практического занятий [8].

В процессе совершенствования физической подготовки применяются различные методические приёмы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов, таких как обучение, развитие и воспитание. Методы обучения направлены на формирование у курсантов МВД прикладных навыков, приобретение специальных знаний, привитие методических умений [4]. Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование прикладных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку. Ознакомление направлено на создание у курсантов МВД правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, образцово его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; при необходимости показать упражнение ещё раз по частям или по разделам с попутным объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на формирование у курсантов новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности курсантов и сложности физических

упражнений применяются следующие способы разучивания:

- в целом – если физическое упражнение несложное, доступно для обучающихся или его выполнение по элементам (частям) невозможно;
- по частям – если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;
- по разделам – если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;
- с помощью подготовительных физических упражнений – если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

Проведя анализ научно-методической литературы, мы увидели многообразие различных средств, направленных на совершенствование процесса физической подготовки курсантов МВД. Одним из таких направлений является силовой фитнес.

Совершенствование процесса физической подготовки средствами силового фитнеса направлено на повышение общей физической подготовленности курсантов МВД. Занятия проводятся на гимнастических площадках, в тренажёрных или спортивных залах [10].

Основными средствами силового фитнеса являются следующие упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклоны вперёд из положения лёжа на спине, жим гири, а также различные силовые упражнения с использованием оборудования.

В силовых тренировках упражнения могут использоваться в трёх плоскостях, используются многосуставные упражнения, добавляется работа на баланс, что приводит к большему вовлечению мышц, тех, которые обычно мало или вообще не использовались в обычных тренировках. Равномерное развитие всех мышечных групп, создает оптимально нагрузку на всю костную структуру делая движения более естественными и сводя риск получения травмы к минимуму [7].

Силовая тренировка направлена на повышение функциональных возможностей организма, где можно варьировать нагрузку в зависимости от стажа тренировки курсантов МВД.

Исходя, из большого разнообразия методических вариантов проведения силовой тренировки преподаватель может составлять определенный план учебно-тренировочных занятий. В теории и практике физической культуры существует ряд методов, направленных на развитие силовых качеств.

1. Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднимание штанги предельного веса).

2. Метод неопредельных усилий предусматривает использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа).

3. Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т. е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

4. Метод статических усилий. В зависимости от задач, решаемых при воспитании силовых способностей,

метод предполагает применение различных по величине изометрических напряжений.

В зависимости от подготовленности курсантов МВД следует подбирать определенный вес отягощений, при использовании в учебно-тренировочном процессе [3]. Научно-обосновано положение, если использовать в учебно-тренировочном процессе отягощения с малыми грузами, то помимо увеличения силовых способностей повышается уровень физической подготовленности: и наоборот, если в учебно-тренировочном занятии использовать большие веса, то уровень силовых способностей увеличивается, а выносливость снижается [2]. Частота выполнения движения должна быть в совокупности с самим характером двигательных действий. При этом следует выполнять упражнения, пока курсант, не почувствует утомление.

Чтобы повысить уровень физической подготовленности, целесообразно использовать ряд упражнений, направленных на преодоление сопротивления до утомления, где паузы отдыха между повторами не более двух минут, а между выполняемыми упражнениями до трех минут. Специалисты рекомендуют увеличивать вес постепенно, чтобы не травмировать организм.

Уровень силовых способностей можно повысить с помощью тренировочных занятий в тренажерном зале, с использованием различных отягощений и тренажерных устройств. При построении тренировочного занятия в тренажерном зале, очень важно грамотно и правильно подобрать упражнения, направленные на развитие силовых способностей основных мышечных групп. Среднее количество приблизительно пятнадцать упражнений, при этом каждое упражнение делается до пяти раз, а количество повторов каждого упражнения должно не превышать более пятнадцати раз. Отдых должен быть активным между подходами и длится не более 1,5 минуты. Упражнения выполнять в среднем темпе.

Результаты исследования

Исходя из вышеизложенного, нами были разработаны экспериментальные комплексы силового тренинга (двухдневный сплит (для начального уровня) и трехдневный сплит (для среднего и продвинутого уровней), в зависимости от уровня физической подготовленности курсантов МВД. Все комплексы направлены на набор мышечной массы.

Таблица 1 – Примеры тренировочных сплитов

Двухдневный сплит					
Вариант первый		Вариант второй		Вариант третий	
День первый	День второй	День первый	День второй	День первый	День второй
грудь	ноги	грудь	ноги	мышцы верхней половины тела	мышцы нижней половины тела
спина	руки	дельты	спина		
дельты	-	трицепс	бицепс		

*мышцы брюшного пресса могут прорабатываться на каждом занятии

Трехдневный сплит								
Вариант первый			Вариант второй			Вариант третий		
День первый	День второй	День третий	День первый	День второй	День третий	День первый	День второй	День третий
грудь	четырёх-главая	спина	грудь	спина	четырёх-главая	грудь	дельты	четырёх-главая
бицепс	двуглавая	дельты	дельты (пер и ср.)	дельты (задн.)	двуглавая	спина	бицепс	двуглавая
трицепс	голень	-	трицепс	бицепс	голень	-	трицепс	-

Начальный уровень

Используется метод повторных усилий, первый подход каждого упражнения является разминочным и выполняется с умеренными отягощениями. Во втором и

третьем подходах увеличиваем рабочий вес. Время отдыха между подходами 60-120 секунд.

Таблица 2 – Экспериментальный комплекс, силового фитнеса для начального уровня подготовленности курсантов МВД

Название упражнения	1 подх.	2 подх.	3 подх.
1. Полное сгибание туловища	15-20	15-20	15-20
2. Сгибание бедра из упора на предплечья	15-20	15-20	15-20
3. Жим ногами в тренажёре	12-15	12-15	12-15
4. «Гиперэкстензия»	12-15	12-15	12-15
5. Подтягивания в «гравитроне»	10-12	10-12	10-12
6. Фронтальная тяга в тренажёре	10-12	10-12	10-12
7. Жим от груди в тренажёре, сидя	10-12	10-12	10-12
8. Отжимания в «гравитроне»	10-12	10-12	10-12
9. Жим вверх в тренажёре	10-12	10-12	10-12
10. Сгибание предплечья с гантелью	10-12	10-12	10-12

Средний уровень

Вариант двухдневной сплит-тренировки, используя повторный метод. Первый (или несколько) подход каждого упражнения является разминочным и выполняется

с умеренными отягощениями. В остальных подходах используем тренировочные принципы для данного уровня подготовленности. Время отдыха между подходами 60–120 секунд.

Таблица 3 – Экспериментальный комплекс, силового фитнеса для среднего уровня подготовленности курсантов МВД

(День первый: грудь, спина, дельты, пресс)

Название упражнения	1 подх.	2 подх.	3 подх.
1. Жим штанги, лёжа	10-12	8-10	6-8
2. Подтягивания на перекладине	мах	мах	Мах
3. Жим гантелей, лёжа на наклонной скамье	12	12	12
4. Фронтальная тяга в тренажёре	12	12	12
5. Приведение плеча в блочной раме	12-15	12-15	12-15
6. Пуловер с гантелью	12-15	12-15	12-15
7. Жим вверх в тренажёре	10-12	8-10	8-10
8. Тяга штанги к подбородку	12-15	12-15	12-15
9. Обратное сгибание туловища в «петл. Береша»	15-20	15-20	15-20
10. Разгибание бедра, лёжа на наклонной скамье	15-20	15-20	15-20

Таблица 4 – Экспериментальный комплекс, силового фитнеса для среднего уровня подготовленности курсантов МВД

(День второй: ноги, руки, пресс)

Название упражнения	1 подх.	2 подх.	3 подх.
1. Приседания со штангой с широкой пост. ног	15-20	12-15	10-12
2. Жим ногами в тренажёре	15-20	15-20	15-20
3. Становая тяга	12-15	10-12	8-10
4. Сгибание голени в тренажёре	15-20	15-20	15-20
5. Сгибание предплечья со штангой, стоя	12-15	10-12	8-10
6. «Французский жим» со штангой	12-15	10-12	8-10
7. Сгибание предплечья в тренажёре, сидя	12-15	12-15	12-15
8. Разгибание предплечья в верхнем блоке	12-15	12-15	12-15
9. Сгибание туловища на фитболе	15-20	15-20	15-20
10. Боковое сгибание туловища	15-20	15-20	15-20

Продвинутый уровень

Вариант трехдневной сплит-тренировки, используя повторный метод. Первый (или несколько) подход каждого упражнения является разминочным и выполняется

с умеренными отягощениями. В остальных подходах используем тренировочные принципы для данного уровня подготовленности. Время отдыха между подходами 60–120 секунд.

Таблица 5 – Экспериментальный комплекс, силового фитнеса для продвинутого уровня подготовленности курсантов МВД
(День первый: грудь, дельты (передняя и средняя части), трицепс, пресс)

Название упражнения	1 подх.	2 подх.	3 подх.
1. Жим штанги, лёжа	4-6	4-6	4-6
2. Жим гантелей, лёжа на наклонной скамье	6-8	6-8	6-8
3. Отжимания от брусьев	6-10	6-10	6-10
4. Жим гантелей вверх, сидя	8-10	8-10	8-10
5. «Французский жим» со штангой	8-10	8-10	8-10
6. Обратное сгибание туловища в висе	мах	мах	Мах

Таблица 6 – Экспериментальный комплекс, силового фитнеса для среднего уровня подготовленности курсантов МВД
(День второй: спина, дельты (задняя часть), бицепс, пресс)

Название упражнения	1 подх.	2 подх.	3 подх.
1. Подтягивания с отягощением на перекладине	4-6	4-6	4-6
2. Тяга штанги к поясу	6-8	6-8	6-8
3. Вертикальная тяга супинированным хватом	6-8	6-8	6-8
4. Отведение плеча с гантелью, стоя в наклоне	10-12	10-12	10-12
5. Сгибание предплечья со штангой, стоя	8-10	6-8	4-6
6. Полное сгибание туловища с отягощением	мах	мах	Мах

Таблица 7 – Экспериментальный комплекс, силового фитнеса
для среднего уровня подготовленности курсантов МВД
(День третий: ноги, пресс)

Название упражнения	1 подх.	2 подх.	3 подх.
1. Приседания со штангой	8-10	6-8	4-6
2. Жим ногами в тренажёре	8-10	6-8	4-6
3. Приведение бедра в тренажёре	10-12	10-12	10-12
4. Разгибание голени в тренажёре	8-10	8-10	8-10
5. Сгибание голени в тренажёре	8-10	8-10	8-10
6. Сгибание стопы в тренажёре, стоя	12-15	12-15	12-15
7. «Свеча» с прямыми ногами	max	max	Max

На каждом учебно-тренировочном занятии целесообразно уделять внимание совершенствованию профессионально важных физических качеств, для дальнейшего успешного выполнения профессиональных задач.

Выводы

Анализ педагогической практики позволяет сделать вывод, что совершенствование процесса физической подготовки курсантов МВД является многоуровневым, он должен быть целостным и системным, направленным на формирование у сотрудника ОВД решительности,

практической самостоятельности при решении сложных профессиональных задач и способствовать развитию познавательной активности в освоении профессии.

В связи с этим, считаем, что использование средств силового фитнеса в физической подготовке курсантов МВД является эффективным.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов, интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Алексеев, Н.А., Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник БелЮИ МВД России. 2015. № 2. С. 83-85.
2. Алексеев, Н.А. Некоторые технические действия боевых приемов борьбы, рекомендованных к применению в замкнутом пространстве // ППД. 2015. № 2. С. 93-97.
3. Амелчаков, И.Ф. На пути совершенствования первоначальной профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации на базе Бел ЮИ МВД России // Вестник БелЮИ МВД России. 2014. № 1. С. 4-10.
4. Ахматгатин, А. А. Основы подготовки сотрудников полиции к действиям в экстремальных ситуациях // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2013. № 3 (66). С. 3-8.
5. Батурин, А.Е., Вольский В.В., Янченков Ю.А. Изучение готовности сотрудников уголовно-исполнительной системы к применению физической силы и специальных средств с использованием проблемно-ситуационного метода // Учёные записки университета Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 17-20.
6. Витютнев, Е.Е., Чернышенко, Ю.К., Чернышенко, К.Ю. Методика педагогического контроля специальной физической подготовленности курсантов - будущих сотрудников подразделений полиции специального назначения на специализированном этапе профессиональной подготовки // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. № 2 (108). С. 30-36.
7. Палецкий, Д.Ф. К проблеме разработки теоретико-методологических основ профессионально-прикладной физической подготовки в МВД России // Вестник спортивной науки. 2013. № 1. С. 39-41.
8. Петров, С.И., Коломиец, В.В. Совершенствования профессионально важных физических качеств сотрудников ДПС МВД России // Учёные записки университета Лесгафта. 2013. № 2 (96). С. 130-134.
9. Прилепин, Е.П. Современные направления повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки // Инновационная наука. 2016. № 2-4 (14). С. 114-116.
10. Торопов, В.А., Силкин, Н.Н., Ушенин, А.И., Кузнецов, А.Ф. Обучение сотрудников органов внутренних дел профессиональной подготовке в ходе оперативно-служебной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. № 2. С. 123-128.

References

1. Alekseev, N.A., Physical training of a police officer as one of the most important elements of professional readiness of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Vestnik of Putilin Belgorod Law Institute of Ministry of the Interior of Russia. 2015. No. 2. P. 83-85.
2. Alekseev, N.A., Some technical actions of combat techniques recommended for use in confined spaces. PPD. 2015. No. 2. P. 93-97.
3. Amelchakov, I.F., On the way to improving the initial professional training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation on the basis of the BelYuI Ministry of Internal Affairs of Russia. Vestnik of Putilin Belgorod Law Institute of Ministry of the Interior of Russia. 2014. No. 1. P. 4-10.
4. Akhmatgatin, A. A. Fundamentals of training police officers to act in extreme situations. Bulletin of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2013. No. 3 (66). P. 3-8.

5. Baturin, A.E., Volsky V.V., Yanchenkov Yu.A. Studying the readiness of employees of the penal system to use physical force and special means using the problem-situational method. Scientific notes of P. F. Lesgaft University. 2016. No. 5 (135). P. 17-20.
6. Vityutnev, E.E., Chernyshenko, Yu.K., Chernyshenko, K.Yu. Methodology of pedagogical control of special physical preparedness of cadets - future employees of special police units at a specialized stage of professional training. Scientific notes of Lesgaft University. 2014. No. 2 (108). P. 30-36.
7. Paletsky, D.F. On the problem of developing theoretical and methodological foundations of professional and applied physical training in the Ministry of Internal Affairs of Russia. Bulletin of sports science. 2013. No. 1. P. 39-41.
8. Petrov, S.I., Kolomiets, V.V. Improvement of professionally important physical qualities of traffic police officers of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Scientific notes of the Lesgaft University. 2013. No. 2 (96). P. 130-134.
9. Prilepin, E.P. Modern directions for increasing the effectiveness of professional and applied physical training. Innovative science. 2016. No. 2-4 (14). P. 114-116.
10. Toropov, V.A., Silkin, N.N., Ushenin, A.I., Kuznetsov, A.F. Training of employees of internal affairs bodies in professional training in the course of operational activities. Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2011. No. 2. P. 123-128.

Поступила в редакцию 06.02.2024

Подписана в печать 28.03.2024

Original article

UDC 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_18

APPLICATION OF STRENGTH FITNESS IN IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF THE MINISTRY OF INTERIOR AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Dmitry A. Anankin ¹, Igor L. Gross ², Sergey A. Zharkov³, Vladimir A. Ovchinnikov ⁴

*Volgodonsk branch of the Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation ¹
Volgodonsk, Russia*

*Institute of Physical Culture, Sports and Health, Moscow Pedagogical State University ²
Moscow, Russia*

*Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation ³
Volgograd, Russia*

*Volgograd State Academy of Physical Culture ⁴
Volgograd, Russia*

¹*PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Training*

ph.: +7(905)634-13-72, e-mail: 13voin-79@mail.ru

ORCID 0009-0009-0769-8601

²*Grand PhD in Pedagogy, Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports*

ph.: +7(915)218-91-03, e-mail: 8540040@gmail.com

ORCID 0009-0000-2316-1569

³*Associate Professor of the Department of Tactical and Special Training,*

ph.: +7(8442)31-41-36, e-mail: sergey.zharkov2014@yandex.ru

ORCID 0009-0005-1516-511X

⁴*Grand PhD in Pedagogy, Professor, Vice Rector for Academic Affairs, Professor of the Department
of Theory and Methodology of Gymnastics, Dance Sports and Aerobics*

ph.: +7(8442)23-66-86, e-mail: prorektor_ur@vgafk.ru

ORCID 0009-0009-6310-816X

Abstract. This article discusses the issue of using strength fitness tools in improving the physical training of cadets of the Ministry of Internal Affairs. At the moment, there are many different areas aimed at improving physical fitness. One of these areas is strength fitness. Strength fitness is one of the best ways to adjust your muscle corset and keep it in excellent condition. Strength fitness is exercise using your own body weight and using various equipment. Strength fitness classes are aimed not only at improving the basic physical qualities of students, but also at strengthening the cardiovascular systems. Strength fitness means are non-traditional in the physical training of cadets of the Ministry of Internal Affairs, and therefore we consider this problem to be relevant.

Keywords: means, strength fitness, improvement, process, physical training, cadets of the Ministry of Internal Affairs, training split, level of training, experimental complex.

Cite as: Anankin, D. A., Gross, I. L., Zharkov, S. A., Ovchinnikov, V. A. (2024) Application of strength fitness to improve the process of physical training of cadets of the Ministry of Interior Affairs of the Russian Federation. Physical Culture and Health. (1), 18-23. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_1_18.

Received 06.02.2024

Accepted 28.03.2024