



## РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА СОПРЯЖЕННОСТИ ПРИ РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ И ДРУГИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ МВД РОССИИ

Глубокий В.А., Глубокая М.В.

**Введение.** Принцип сопряженности при развитии силовых и других двигательных качеств и способы его реализации в процессе подготовки спортсменов изложены в работах Ю.В. Верхошанского [4], В.Н. Платонова [5], V. Zatsiorsky [7]. Этот принцип также упоминается в работе А.А. Василькова [3].

Сотрудникам полиции при применении физической силы необходимо пересиливать сопротивление лиц, совершивших противоправные деяния, и при этом не всегда правомерно нанесение ударов, выполнение бросков или болевых приемов. Кроме того, применять физическую силу зачастую приходится после нагрузки (преследования правонарушителя) или в других обстоятельствах, например, требующих проявления координационных способностей. В связи с этим можно предположить, что силовые качества проявляются в служебной деятельности сотрудников полиции в сочетании с другими двигательными качествами человека.

С.В. Кузнецов с соавторами [6] указали, что если сотрудник полиции не обладает необходимым уровнем развития силы, то при ограничении свободы передвижения правонарушителя никакие боевые приемы борьбы не смогут ему помочь.

Следовательно, для сотрудника полиции весьма актуально развитие силовых способностей в сочетании с развитием других двигательных качеств.



**Методы и организация исследования.** Работа была проделана на базе Сибирского юридического института МВД России в 2017-2018 учебном году.

В целях сбора информации по теме исследования были рассмотрены научные, методические материалы, раскрывающие различные методики развития силовых качеств, комплексирования средств и методов в прикладных направлениях физической подготовки, комплексная подготовка спортсменов. Изучалось Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [1] и Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [2], данные нормативные акты регламентируют физическую подготовку сотрудников полиции. Указанные нормативные документы размещены в базе СПСКонсультантПлюс.

При проведении научно-педагогического исследования использовались методы – педагогическое наблюдение, математической статистики. Кроме того, на учебных занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» выполнялись комплексы упражнений, позволяющие реализовывать принцип сопряженности при развитии силовых и других двигательных качеств.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ нормативных актов, регламентирующих физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел, показал, что в содержание физической подготовки полицейских входят упражнения для развития силы, быстроты и ловкости, выносливости. Для развития силы применяются упражнения с гирями, штангой, гантелями и с использованием тренажеров. Также для развития силы применяются упражнения с отягощением собственным весом – различные варианты сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (на брусках), подтягиваний на перекладине. Для развития быстроты и



ловкости применяется челночный бег. Выносливость у сотрудников полиции развивается посредством длительного бега, ходьбы на лыжах, плавания. В нормативных актах указано, что данные упражнения могут применяться в различных сочетаниях. Следовательно, во время проведения физической подготовки с сотрудниками органов внутренних дел у занимающихся предполагается сопряженное развитие двигательных качеств.

Практика (проведение занятий по физической подготовке в вузе МВД России) показала, что для развития физических качеств у курсантов, слушателей проходящих профессиональное обучение, широко применяется комплексирование средств физической подготовки. Например, мы пользуемся круговым способом организации деятельности обучающихся при выполнении ими физических упражнений. Если занятие проводится на стадионе, то в течение 20-30 минут выполняется следующий комплекс упражнений (разные варианты данного комплекса применяется в СибЮИ России уже на протяжении 16 лет): подтягивание на перекладине – 6-10 раз; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – 6-10 раз; подъем туловища из положения сидя, ноги закреплены – 10 раз; приседания – 10 раз; бег – 400 м. Наличие многопролетного гимнастического оборудования (гимнастического городка) позволяет группе из 25-30 обучающихся одновременно выполнять данный комплекс физических упражнений.

Практика показала, что двухразовое выполнение комплекса в течение недели позволяет через месяц качественно улучшить показатели в контрольных тестах: «подтягивание на перекладине»; «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»; «бег на 1000 м»; «бег на 3000 м» ( $P < 0,05$ ). Кроме того, в связи с повышением общей тренированности, улучшаются показатели в беге на 100 м и челночном беге 10x10 м.



Инструмент пакета анализа программы Microsoft Office Excel 2010 «Описательная статистика» позволил установить средние значения, моду, медиану и стандартное отклонение в группах, обучающихся в вузе МВД России. Сравнение средних значений исходных показателей и средних значений показателей, выявленных через месяц, позволило установить, что в результате реализации принципа сопряженного развития двигательных качеств у обучающихся происходит прирост результатов. В контрольных упражнениях: подтягивание на перекладине – 1-3 раза; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5-12 раз; челночный бег 10x10 м – 0,3-1,0 с; бег на 3000 м – 10-15 с. Выявлено, что чем выше исходный уровень подготовленности обучаемых, тем меньше у них происходит прирост показателей, характеризующих физическую подготовленность.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в образовательной организации системы МВД России принцип сопряженности при развитии силовых и других двигательных качеств реализуется, и реализация указанного принципа дает положительные результаты.

**Заключение.** Результаты научной и практической работы показали, что в учебном процессе по дисциплине «Физическая подготовка» Сибирского юридического института МВД России реализуется принцип сопряженности при развитии силовых и других двигательных качеств.

Реализация данного принципа на практике позволяет достоверно улучшить показатели у курсантов и слушателей вуза МВД России ( $P < 0,05$ ). В результате комплексирования средств по развитию силы и выносливости у обучающихся в контрольных упражнениях улучшаются результаты. Таким образом, можно говорить о том, что у обучающихся в вузе МВД России уровень развития двигательных качеств повысился.



### Список литературы.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01 июля 2017 г. № 450.

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05 мая 2018 г. № 275.

3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 264 с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

6. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 415 с.

7. Zatsiorsky V. Science and Practice of Strength Training: Human Kinetics / V. Zatsiorsky. – 2006. – 264 с.

#### ***Сведения об авторах:***

***Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук,  
доцент, доцент кафедры физической подготовки  
Сибирский юридический институт МВД России  
Glubokiy@mail.ru***

***Глубокая Мария Владимировна, преподаватель кафедры физической  
подготовки  
Сибирский юридический институт МВД России  
Glubokiy@mail.ru***