



Дата поступления рукописи в редакцию: 12.11.2025 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-11-499-504

Дата принятия рукописи в печать: 14.12.2025 г.

ЛЕГОЦКИЙ Владимир Николаевич,
начальник кафедры физической подготовки
Брянского филиала Орловского института МВД России
имени В.В. Лукьянова
полковник полиции,
e-mail: info@law-books.ru

ВОРОНЦЕВ Алексей Сергеевич
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Воронежского института МВД России
майор полиции,
e-mail: info@law-books.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ МВД РОССИИ: МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Аннотация. Автор представляет научное обоснование необходимости включения силовой подготовки в программу физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, аргументируя это улучшением их физической формы и общей работоспособности.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсант, МВД России, тренировка, выносливость, сила, упражнение, гармоничность, вариативность, универсальность, занятие, спортивная гимнастика, интенсивность, результат.

LEGOTSKY Vladimir Nikolaevich,
Head of the Physical Fitness Department
Bryansk branch of the Oryol Institute of the Ministry of
Internal Affairs of Russia
named after V.V. Lukyanov
Police Colonel

VORONTSEV Aleksey Sergeevich,
Senior Lecturer, Physical Fitness Department,
Voronezh Institute of the Ministry of
Internal Affairs of Russia
Police Major

PHYSICAL FITNESS FOR CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA: METHODOLOGICAL FOUNDATIONS AND INDEPENDENT STUDY

Annotation. The author presents a scientific rationale for the need to include strength training in the physical fitness program for cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, arguing that it will improve their physical fitness and overall performance.

Key words: physical fitness, cadet, Ministry of Internal Affairs of Russia, training, endurance, strength, exercise, harmony, variability, versatility, activity, gymnastics, intensity, results.



Физическая сила – это способность человека противостоять внешним воздействиям, используя напряжение

мышц. Поэтому, тренировка силы направлена на формирование умения преодолевать такое сопротивление.

В рамках занятий по прикладной гимнастике и атлетической подготовке в образовательных учреждениях МВД России, развитие силы достигается за счет упражнений с отягощениями или другими способами создания сопротивления, которые заставляют мышцы работать. В зависимости от типа сопротивления, используемые средства силовой подготовки можно разделить на категории:

1) **Тренировки с собственным весом:** Это упражнения, заимствованные из спортивной гимнастики и акробатики, такие как работа на турнике, брусьях, рукоходах, преодоление полос препятствий, а также базовые общеукрепляющие движения вроде отжиманий и приседаний.

2) **Силовые тренировки с отягощениями:** К этой категории относятся упражнения, где используется дополнительный вес. Это может быть традиционное спортивное оборудование для силовых видов спорта (гири, гантели, штанги), а также подручные предметы (мешки с песком, камни). Сюда же входят занятия на тренажерах, где сопротивление создается встроенными весами, которые можно регулировать.

3) **Совместные тренировки с партнером:** В этом типе упражнений сопротивление создается действиями другого человека. Примеры включают борцовские поединки по установленным правилам, приемы борьбы (сваливания, подъемы, перетягивания), толчки, рывки, а также попытки захватить или освободиться от захвата.

4) **Преодоление естественного сопротивления:** Это упражнения, где вы боретесь с силами природы, например, плавание или бег по наклонной поверхности.

5) **Тренировки с эластичными снарядами:** Здесь используются предметы, которые деформируются под воздействием силы и оказывают сопротивление. К ним относятся различные эспандеры, резиновые ленты и жгуты, которые растягиваются или сжимаются.

Чтобы эффективно организовать силовую подготовку курсантов образовательных учреждений МВД России, преподавателю сначала нужно оценить их текущий уровень физической подготовки и потенциал.

Это достигается проведением вводных занятий, где фиксируются результаты выполнения нескольких контрольных упражнений.

Например, можно определить максимальное количество подтягиваний за подход или максимальный вес в жиме лежа (повторный максимум).

Полученные данные затем используются для планирования тренировочного процесса: определения интенсивности нагрузок, продолжительности отдыха, выбора весов и других видов сопротивления.

Также ориентироваться следует на так называемый принцип постепенного увеличения нагрузки по ходу реализации силового потенциала организма.

Если начальный период привития силовых навыков в рамках курса физической подготовки теоретически может характеризоваться использованием незначительного сопротивления, то дальнейший прирост силы необходимо инициировать посредством возрастания величины раздражителя – источника мышечных напряжений.

Дополнительным преимуществом упражнений на развитие силы для курсантов – будущих сотрудников органов внутренних дел, чья подготовка ввиду разнообразия служебных задач должна характеризоваться гармоничностью и вариативностью, является их универсальность.

Методология силового прогресса, применяемая в рамках учебных занятий по физической подготовке при обучении слушателей образовательных организаций МВД России, крайне разнообразна.

Конкретизация и выбор в пользу того или иного метода воздействия происходит в привязке к базисной задаче, поставленной перед тренирующимися.

Остановимся на методах силового развития подробнее и укажем на наиболее уместные, на наш взгляд, для применения при обучении слушателей образовательных организаций МВД России.

Метод повторных усилий – основной и без преувеличения незаменимый прием силовой подготовки.

Суть его сводится к тому, что инициируемые определенным источником сопротивления мышечные сокращения разделяются на повторы и серии, формируя тем самым тренировочную задачу.

К примеру, курсант, занимающийся по схеме повторного метода, выполняет четыре серии сгибаний/разгибаний в упоре лежа по двадцать повторений в каждой, с паузами между сериями в две минуты. Классический формат повторного метода предполагает работу в среднем темпе с непредельными весами.

Важным условием применения повторного метода в групповых учебно-тренировочных занятиях слушателей образовательных организаций МВД России является постепенный прирост нагрузки, а ее увеличение должно проводиться сообразно времени совершенствования силовых возможностей и степени адаптации организма к тренировочному процессу.

Силовые тренировки с применением повторного метода стимулируют ускорение обмена веществ в организме, что в свою очередь обуславливает укрепление мышечной ткани и ее гипер-

трофию. Количество повторений в тренировочной серии (подходе) может варьироваться. Если требуется улучшить силовую выносливость, то работать следует на максимальное количество повторений, либо приближенное к максимально возможному значению (80-90 % от лучшего результата).

Проработка навыка абсолютной силы предполагает два-четыре повторения за подход со снарядом, весом 85-95% от повторного максимума – веса, который тренирующийся в состоянии поднять в определенном упражнении один раз. К примеру, слушатель, лучший результат которого в приседаниях со штангой на плечах составляет 100 килограмм, в данном случае должен заниматься по схеме 4 подхода по 2-3 повторения с весом 90-95 килограмм.

Для аудитории, не характеризующейся высоким уровнем силового развития и не имеющей предварительной тренировочной практики, повторный метод является оптимальным вариантом, обеспечивающим привыкание к подобного рода нагрузкам. Вес отягощения (степень сопротивления) постепенно должна увеличиваться в соответствии с ростом силы мышц и их адаптации к движению.

Эффект такой тренировки представляется зависимым от физических ощущений, которыми сопровождается мышечное напряжение; от соответствующих приспособительных перестроек в организме, происходящих в результате сильного возбуждения нервных путей, идущих от мозга к мышцам; от увеличения количества возбужденных моторных единиц.

Универсальность повторного метода позволяет позиционировать его в качестве эффективного средства увеличения силовых возможностей слушателей образовательных организаций МВД России, проявляющемся помимо прочего в совершенствовании нервно-мышечной координации.

Рассматривая повторный метод как педагогический прием в рамках процесса обучения слушателей образовательных организаций МВД России, можно выделить несколько его разновидностей, которые, сохраняя общую тенденцию увеличения у аудитории показателей физической силы, обладают определенными особенностями и при опосредованном применении способны инициировать расширение спектра возможностей.

Первым из таких приемов является метод прогрессивно возрастающего сопротивления (данный способ в спортивной литературе нередко именуется «пирамида», либо «неполная пирамида»).

Смысл данного вида воздействия сводится к следующему: в конкретном упражнении заранее определяется источник сопротивления (далее -

вес снаряда, так как обычно данный метод касается работы с отягощениями), который конкретный слушатель в состоянии преодолеть в одном подходе десять раз.

Если перед преподавателем стоит задача формирования у слушателей умения преодолевать максимально возможное сопротивление и прогресса аудитории в этом отношении, применять во время учебных занятий и рекомендовать для самоподготовки стоит метод максимальных усилий.

В контексте повествования абсолютная сила характеризует предельное напряжение мышц человека, измеренное динамометром или наибольшим весом поднятого груза.

По сути, оставаясь разновидностью повторного метода, метод максимальных усилий имеет и ряд особенностей:

- 1) используются значительные, относительно возможностей атлета, отягощения. (К примеру, при максимальном результате в упражнении «становая тяга» в 150 килограмм, стандартная задача по схеме метода максимальных усилий будет сводиться к трем тренировочным подходам со штангой весом 130-135 килограмм по 2-3 повторения).
- 2) увеличивается время отдыха между подходами (обычно пауза составляет не менее 4-5 минут), чтобы выполняющий упражнение имел возможность восстановиться после пиковых напряжений.
- 3) тренируясь по методу максимальных напряжений, атлет фактически создает некую стрессовую ситуацию, когда организму необходимо мобилизовать все имеющиеся ресурсы для выполнения тренировочной задачи.

Продолжительная работа такого формата позволяет наработать навык этой мобилизации, увеличить мощность нервных импульсов, оптимизировать величину выброса адреналина в кровь, научиться относительно быстро восстанавливать дыхание после периода активности.

Рекомендацией для преподавателя в части применения в процессе обучения метода максимальных усилий является указание на его использование только после того, как аудитория уже получила определенное представление о повторном методе силовой подготовки.

Необходимо учитывать, что для начинающих и не проходивших ранее апробацию работы с отягощениями слушателей, вероятность получения повреждения значительно возрастает.

Собственно, у лиц, характеризующихся невысоким уровнем силового развития попросту нет необходимости в применении метода крат-

современных максимальных напряжений, так как на начальных этапах подготовки прирост силы может быть достигнут благодаря менее сложным и травмоопасным приемам. При этом, без привязки к уровню и времени вовлеченности в тренировочный процесс, результатам и достижениям аудитории, выбор метода максимальных усилий безальтернативно требует особого внимания в части соблюдения мер безопасности; рекомендуется также обратиться к помощи третьих лиц, которые смогут оказать экстренную помощь или выполнить страхующие функции.

Способность прилагать усилия за наименьшее время с максимальной скоростью – важный компонент силового развития. Иначе данное качество именуется быстрая, взрывная сила. Увеличение возможностей слушателей образовательных организаций МВД России в этом отношении успешно достигается в ходе проведения учебных занятий по методу динамических усилий.

Отягощения (сопротивление) в данном случае используются незначительные (40-50% от ПМ), манера выполнения движений характеризуется скоростью и резкостью, амплитуда мышечных растяжений и сокращений полная.

Для примера рассмотрим такое силовое упражнение как «жим гири». Напомним, что в рамках рубежного контроля используется снаряд весом 24 килограмма. Для адаптации и выполнения в соответствии с методом динамических усилий необходимо использовать гирю (гантелю) меньшего веса (8-16 кг), а ее перемещение от плеча над головой осуществлять путем резкого подъема («выброса») и сопровождать непродолжительной фиксацией на прямой руке.

Из числа тренировочных средств, посредством которых в рамках метода динамических усилий улучшается скоростно-силовая подготовка, следует упомянуть гладкий бег с ускорением по сигналу, прыжковые движения, рывок штанги, бросковые элементы в учебных схватках.

Также в вышеуказанной форме можно выполнять и такие стандартные упражнения, как подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях и в упоре лежа, жим штанги и т.д.

В качестве способа реализации силового потенциала слушателей образовательных организаций МВД России, позволяющим одновременно задействовать на практическом занятии всех членов учебной группы, можно позиционировать так называемую круговую тренировку.

Физическая активность при таком виде воздействия характеризуется непрерывностью в течении заранее определенного периода времени, с наличием непродолжительных пауз между упражнениями, либо без таковых. Участникам

тренировки нужно последовательно выполнять несколько упражнений – их число, сложность и интенсивность варьируется, исходя из направленности подготовки.

Все упражнения, выполненные один раз, составляют один круг.

Типовая схема круговой тренировки стандартно представляется в двух разновидностях, не имеющих, однако, принципиальных различий: либо это преодоление конкретного количества кругов за минимальное время, либо выполнение наибольшего количества кругов упражнений за заранее определенное время.

Например: курсанты учебного взвода делятся на четыре подгруппы и распределяются в спортивном зале (стадионе, участке местности) по кругу на четырех условных точках.

Преподаватель доводит до личного состава задачу, заключающуюся в выполнении конкретного упражнения на каждой точке. Первая точка – выполнение отжиманий от пола, вторая – выпрыгивания вверх из упора присев, третья – тяга гири к подбородку, четвертая – подъемы корпуса из положения лежа на спине. Фиксируется также и время активности – 40 секунд выполняется упражнение, 20 секунд на отдых (периодичность работы и отдыха может изменяться). По сигналу «Начали» преподаватель запускает секундомер и подгруппы слушателей начинают выполнять упражнения по точкам.

По истечении 40 секунд преподаватель подает сигнал «Стоп, перешли», после чего каждая подгруппа по часовой стрелке переходит на следующую точку и по окончании паузы в 20 секунд выполняют следующее упражнение. На этапе ознакомления с подобной нагрузкой задача может заключаться в прохождении группой одного круга (четыре упражнения), а впоследствии доходить до двух-трех кругов.

Среди методик развития силовых качеств выделяется изометрическая подготовка, отличающаяся от других двумя основными особенностями. Во-первых, в отличие от традиционных упражнений, где мышцы сокращаются и растягиваются, здесь нагрузка возникает при статическом удержании мышцы в напряженном состоянии.

Это может быть как кратковременное напряжение с паузами, так и непрерывное.

Сила при этом может прикладываться к внешнему предмету или использоваться для поддержания определенного положения тела. Во-вторых, изометрические нагрузки не способствуют значительному увеличению объема мышц, но зато эффективно укрепляют сухожилия и связки, что повышает общую применимость и тренирует выносливость в силовых тренировках.

Подобная дифференциация тренировочных приемов имеет также название статических упражнений. Обычно интервалы между упражнениями статической тренировки не превышают 45-60 секунд, которых, как правило, хватает для восстановления нормального дыхания. Сам подход может проходить в двух вариациях: первая – когда необходимо удерживать принятое положение тела в течение определенного периода времени («планка» - упор лежа на локтях и стопах ног, «стульчик» - полуприсед с упором спиной в опору, когда задние поверхности бедер выполняющего упражнения параллельны полу) и вторая – когда происходит воздействие на предмет с последовательным нарастающим и снижающимся сопротивлением (попытка «разрывания» цепи, давление в стену и т.п.).

Вся статическая изометрическая тренировка не должна занимать более 15-20 минут. Основным преимуществом изометрического тренинга является возможность задействовать участки мускулатуры, которым в конкретный момент это больше всего необходимо ввиду относительной неразвитости или необходимости дополнительного воздействия.

Другие группы мышц в то же время остаются расслабленными и процесс их восстановления не прерывается, то есть достигается так называемый эффект концентрированной нагрузки.

Нормированное и опосредованное использование стандартных (изотонических) и изометрических тренировок для слушателей образовательных организаций МВД России увеличит вариативность подготовки последних к разнообразным нагрузкам, с которыми им предстоит столкнуться в практической деятельности.

Изучение курсантами образовательных организаций МВД России раздела «Боевые приемы борьбы» и совершенствование собственных навыков также содержит предпосылки для увеличения физической силы.

При проведении учебных схваток по правилам спортивных единоборств каждый из двух оппонентов пытается преодолеть сопротивление, источником которого являются действия партнера.

Причем, формат противостояния не обязательно должен соответствовать соревновательным условиям определенного вида спорта – преподаватель может конкретизировать задание и представить его в несколько усеченной форме: вытолкнуть ассистента из обозначенной зоны, удержать его в исходном положении, освободиться от захвата, провести бросок и т.д.

В данном случае развитие силовых способностей слушателей происходит комплексно,

совместно с рядом других позитивных изменений: улучшение эластичности мышечной ткани, развитие взрывной силы, двигательной реакции, внимания и координации.

Соответствие учебно-тренировочного процесса правилам представленных методов силового развития, в контексте данного исследования является импульсом для оптимизации процесса обмена веществ в организме обучающихся и важным основанием увеличения физических возможностей.

Показателем, позволяющим преподавателю выявить необходимость окончания фазы активной физической работы слушателей на практическом занятии является снижение интенсивности. Интенсивность – это степень воздействия прорабатываемой в определенный момент физической работы на организм.

Важная концептуальная и методическая особенность физической подготовки силовой направленности, в том числе и в образовательных организациях МВД России, заключается в том, само воздействие не обязательно характеризуется такими чертами как продолжительность и непрерывность.

Значительная длительность упражнения является в большинстве случаев фактором, позволяющим наработать скорее навыки выносливости, и для силового тренинга применяется факультативно.

Вместе с тем периодическое использование продолжительной нагрузки для улучшения скоростно-силовых показателей аудитории может быть уместно для преподавателя, так как серия посредственных, к максимально возможному, напряжений в форме нескольких подходов способствует усилению тренировочного эффекта и повышению уровня умений курсантов.

Список литературы:

- [1] Верхошанский В.Ю., Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. 332 с.
- [2] Волков А.Н., Кузнецов С.В., Практика применения сотрудниками полиции силы // Вестник нижегородской академии МВД России. 2018. С. 72-78.
- [3] Кузнецов С.В., Волков А.Н, Воронов А.И., Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник. М.: ДГСК МВД России, 2016. 328 с.
- [4] Макарьев И.В., Физическая подготовка сотрудников в системе правоохранительных органов. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Т.2, № 2. 2017. С. 126-128.

[5] Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для институтов физ. культуры., М. Физкультура и спорт, 1991. 542 с.

References:

[1] Verkhoshansky V.Yu., Fundamentals of Special Physical Training of Athletes. Moscow: Physical Culture and Sport, 1988. 332 p.

[2] Volkov A.N., Kuznetsov S.V., Practice of Using Force by Police Officers // Bulletin of the Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2018. pp. 72-78.

[3] Kuznetsov S.V., Volkov A.N., Voronov A.I., Theoretical and Methodological Foundations of Organizing Physical Training of Employees of the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation: Textbook. Moscow: DGSK MVD of Russia, 2016. 328 p.

[4] Makaryev I.V., Physical Training of Employees in the Law Enforcement System. // Physical Education. Sport. Tourism. Motor Recreation. Vol. 2, No. 2. 2017. pp. 126-128.

[5] Matveev L.P., Theory and methodology of physical education (general principles of the theory and methodology of physical education; theoretical and methodological aspects of sports and professionally applied forms of physical education): Textbook for physical education institutes., Moscow: Physical Education and Sport, 1991. 542 p.





ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru

Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.