

УДК 796.011.3+378

**К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФИЛЮ ГИБДД,  
К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ ЖИМ ГИРИ**

**ON THE ISSUE OF TRAINING CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS  
THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA, TRAINED IN THE PROFILE OF THE  
TRAFFIC POLICE, TO PERFORM THE CONTROL EXERCISE BENCH PRESS**

**Кузнецов Михаил Борисович**

*старший преподаватель*

*кафедра физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России*

*имени В. В. Лукьянова*

*г. Орел, Россия*

**Kuznetsov Mikhail Borisovich**

*senior lecturer*

*department of physical training and sports*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** Физическая подготовка в образовательных организациях Министерства внутренних дел (МВД) России направлена на приобретение у обучающихся умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранению высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на силу, быстроту, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий). В соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая подготовка» специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность (специализация – административная деятельность, узкая специализация – сотрудник подразделения по обеспечению безопасности дорожного движения) Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, курсанты и слушатели, в рамках текущей аттестации и самоконтроля физической подготовленности, сдают нормативы на силу. Многие обучающиеся испытывают определенные трудности при выполнении силовых нормативов. В настоящей статье автор рассмотрел некоторые методики и подготовительные упражнения, которые помогут подготовиться к сдаче контрольного упражнения жим гири.

**Abstract.** Physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia is aimed at acquiring from students the skills and abilities, physical and mental qualities that contribute to the successful performance of operational and service tasks, maintaining high efficiency and includes general physical exercises (strength, speed, endurance) and service-applied exercises (combat techniques of wrestling, overcoming obstacle courses). In accordance with the work program of the discipline "Physical Training" specialty 40.05.02 Law Enforcement (specialization - administrative activity, narrow specialization - employee of the road safety unit) of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, cadets and trainees, within the framework of the current certification and self-control of physical

*fitness, pass standards for force. Many students experience certain difficulties in meeting the power standards. In this article, the author reviewed some techniques and preparatory exercises that will help prepare for the delivery of the control exercise of the kettlebell press.*

**Ключевые слова:** курсант; физическая подготовка; физические качества; сила; жим гири.

**Keywords:** cadet; physical fitness; physical qualities; strength; kettlebell press.

Любой выбор профессии сопровождается предъявлением к молодому человеку особенных требований, как к психологическим, так и порой к физическим показателям. Необходимость профилирования требований физической подготовки вызывается специфическими требованиями правоохранительной деятельности, в основные задачи которой, в соответствии с ст. 1 Федерального закона от 07.02.2011 N 3-ФЗ «О полиции», входит обеспечение защиты жизни, здоровья, прав, свобод и законных интересов человека.

Физическая подготовка в органах внутренних дел в России является важной и неотъемлемой составляющей требований к сотрудникам при поступлении на службу и прохождении ее. Именно высокий уровень физической подготовленности сотрудников является гарантией успешного выполнения поставленных задач, которые отличаются особой степенью сложности и повышенной опасностью. Зачастую, при выполнении служебных обязанностей, возникают чрезвычайные условия, угрожающие жизни не только сотрудника, но и гражданам России. В этой связи от сотрудника требуются уверенные, слаженные и четкие действия, позволяющие оперативно пресечь незаконную деятельность правонарушителя [1, с. 136].

Физическая подготовка является одним из разделов профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД). В связи с этим существует достаточно мнений относительно вопроса тождества данных разделов, однако, многие исследователи придерживаются, что именно физическая подготовка определяет эффективность профессиональной подготовки и сопутствует ей. Поступая на службу в органы внутренних дел, кандидатам необходимо иметь базовый уровень физической подготовки для успешной сдачи вступительных испытаний. Так, курсанты образовательных организаций МВД России на протяжении всего обучения не только поддерживают и улучшают собственный уровень физической подготовленности, но и изучают, отрабатывают навыки применения боевых приемов борьбы. Данный процесс контролируется сдачей контрольных упражнений общей физической подготовки, позволяющей сделать вывод об уровне физической подготовленности обучающихся в настоящее время [2, с. 97; 3, с. 9].

Именно правильный выбор и разработка методов обучения и воспитания позволяют качественно и систематизированно сформировать у курсантов и слушателей необходимые знания и навыки физической подготовки.

Выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки включены для оценки в рамках текущей аттестации и самоконтроля физической подготовленности, так и в перечень нормативов, сдающихся непосредственно по окончании семестра обучения в виде дифференцированного зачета.

Промежуточная аттестация курсантов и слушателей образовательных организа-

ций МВД России, проводится в форме дифференцированного зачета или экзамена, включающего выполнение ими: трех контрольных упражнений общей физической подготовки (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость) из перечня установленного приказом МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (с учетом погодных и климатических условий, а также состояния учебно-материальной базы) и служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы).

В качестве контрольных силовых упражнений курсантов и слушателей образовательных организации МВД России мужского пола выступают: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим гири 24 кг (дополнительные нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднос прямых ног к перекладине, силовое комплексное упражнение). Для обучающихся женского пола такими упражнениями являются наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дополнительные нормативы: силовое комплексное упражнение).

Контрольные упражнения силового блока представлены достаточно большим количеством упражнений, что предъявляет высокие требования к развитию силовых способностей обучающихся.

Приказом МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» определены четкие условия выполнения контрольного упражнения жим гири весом 24 кг.

В соответствии с Наставлением: из положения стоя (ноги врозь) по команде «Начинай» хватом сверху за дужку гири, поднять ее на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу, выжать гирю вверх (допускается использование толчкового движения ногами) и зафиксировать на прямой руке на 0,5 сек., затем опустить ее на грудь, зафиксировав на 0,5 сек., и продолжить выполнение упражнения. После подъема гири, в момент фиксации гири над головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены.

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз, не касаясь пола, переложить ее в другую руку и продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в положении без движения более 5 сек. В этом случае выполнение упражнения прекращается. При определении количества подъемов суммируются засчитанные жимы, выполненные каждой рукой.

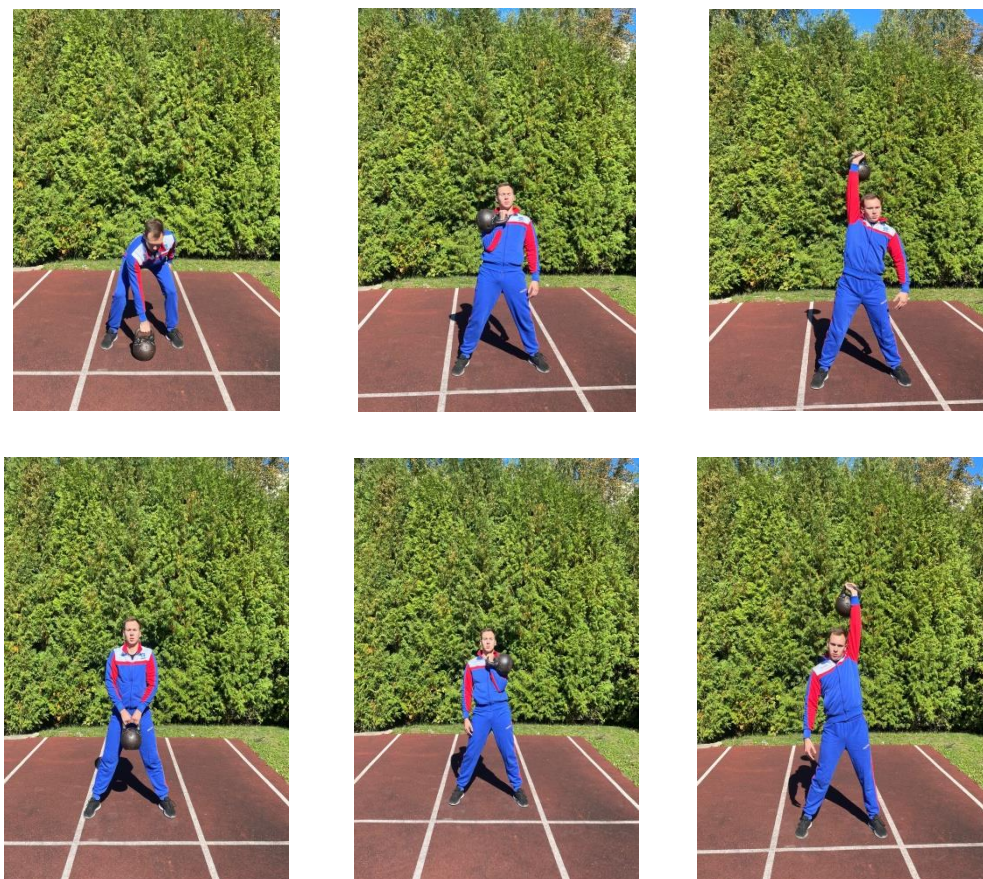


Рис. 1. Жим гири весом 24 кг

Для проверки силовых способностей у курсантов и слушателей образовательных организации МВД России мужского пола используется гиря массой 24 кг, при этом, вес обучающегося не имеет никакого значения.

В отличие от других контрольных упражнений на силу, применяемых для определения физической подготовленности обучающихся, работать с гирей желательно в специальной обуви на жесткой подошве (желательно с невысоким каблучком) пользоваться тяжелоатлетическим поясом, эластичными бинтами, тальком (мелом) и напульсниками (по мере необходимости). Это поможет снизить риск получения травм и сделает тренировочный процесс более комфортным [4, с. 78; 5, с. 339].

Перед освоением техники жима гири рекомендуется сначала приспособиться к гире как спортивному снаряду, то есть ощутить ее массогабаритные особенности как предмета, практически не встречающегося в быту, а также подготовить мышцы и развить до необходимого уровня силовые способности с использованием различных упражнений с внешним отягощением.

Приведем некоторые подготовительные упражнения, которые можно для этого выполнять.

#### 1) Махи гири («Свинги»).

Свинги – динамичный подъем гири на уровень плеч. Это эффективное аэробное упражнение, это упражнение – «два-в-одном», что означает объединение в нем силовой тренировки и тренировки сердечно-сосудистой системы.

Свинги считаются наиболее динамичным упражнением с гирями, они являются жиросжигающими упражнениями и базовыми динамичными упражнениями.

Эти движения являются как плечевыми (требуя участия различных порций дельтовидной мышцы во время фронтального подъема), так и движениями для заднего отдела нижних конечностей, когда в движении участвуют ноги.

Мах в «свинге» может достигать до уровня лба, либо выше головы.

Начало движения через мышцы заднего отдела, продолжение обеспечивается верхней частью тела.

Варианты выполнения «свингов» с гирями:

1) Хват одной рукой. Работа может сначала выполняться одной рукой, смена руки между ногами при каждом повторении, либо смена руки при высоком положении гири (в броске);

2) Хват двумя руками.

Техника выполнения.

1) Встать возле гири, расставив ноги немного шире плеч, при этом, гиря должна находиться между ног. Присесть и немного наклониться вниз;

2) Взять гирю рабочей рукой закрытым хватом и привстать, выпрямив немного ноги, а спину оставить все наклоненной вперед;

3) Когда гиря оторвется от пола, она начнет по инерции уходить назад, препятствовать этому не нужно, начинать взаимодействие со снарядом необходимо в тот момент, когда он замирает перед тем, как качнуться в перед, необходимо придать ей инерцию, разгибая ноги и спину;

4) Доведя руку с гирей до уровня груди, перед тем, как она по инерции должна уйти вниз, нужно ее отпустить и взять другой рукой, а затем, опуская руку вниз, немного присесть и наклониться вперед, чтобы повторить маятниковое движение снова.

Техника махов двумя руками аналогичная.



Рис. 2. Свинг с гирей: хват одной рукой



Рис. 3. Свинг с гирей: хват двумя руками



1) Тяга гири (гантели) к поясу одной рукой поочередно в упоре лежа, руки на гирях (гантелях).

Неподготовленные занимающиеся в этом упражнении должны чувствовать себя комфортно. Нужно держать тело в положении планка сверху двух гирь. Необходимо следить затем, когда гири вверху, чтобы они не опрокинулись набок и не прищемили пальцы.

Работать, нужно выполняя до 8 повторений с каждой стороны, прежде чем, практиковать чередование сторон в общей сложности 20 повторений.

Тяга гирь в упоре лежа – базовое, многосуставное, силовое упражнение, направленное на проработку спины и мышц кора.

Техника выполнения.

1. Поставить на пол гири, либо гантели на расстоянии ширины плеч. Принять положение для отжимания, зафиксировав носки ступней на полу, а руками захватить душки гирь. Они будут поддерживать верхнюю часть туловища. Туловище выпрямлено.

2. Потянуть одну руку с гирей (гантелей) назад, сгибая руку в локте. Свести рабочую лопатку, зафиксировать локоть.

3. Опустить гирю в исходное положение, повторите отведение назад другой рукой. Выполнить необходимое количество повторений.



Рис. 4. Упор руками на душки гирь



Рис. 5. Тяга гири к поясу одной рукой поочередно в упоре лежа

3) Перетягивание гири (гантели) стоя в упоре лежа.

Техника выполнения.

1. Принять упор лежа, гиря справа.

2. Опираясь на правую руку захватить гирю левой рукой за душку.

3. Подтянуть гирю влево от себя.

4. Опустить гирю, приняв положение лежа, повторить перетаскивание правой рукой.

Выполнить необходимое количество повторений. Упражнение можно усложнить, выполняя различные отжимания после перетаскивания гири.



Рис. 6. Перетягивание гири левой рукой, стоя в упоре лежа



Рис. 7. Перетягивание гири правой рукой, стоя в упоре лежа

Также, в качестве подготовительных, можно рекомендовать следующие упражнения:

1) поднимание и опускание, разведение и сведение рук; наклоны, приседания, круговые, рывковые, толчковые упражнения с одной или двумя гирями небольшого веса (16 кг), а, в случае их отсутствия с любыми доступными отягощениями (гантелями), в том числе, разнообразные упражнения со штангой: подъем на грудь, жим в различных положениях, наклоны, повороты с нею на плечах, приседания, выпады;

2) ходьба в полуприседе с гирями на прямых руках; приседание с двумя гирями на прямых руках; удерживание гири (гирь) в течение 3-5 сек. в исходном и финальном положениях, а также медленно разгибая руки в разных положениях жима [6, с. 176; 7, с. 183; 8, с. 115].

Примерные планы учебно-тренировочных занятий.

Занятие 1.

Выпрыгивания из полного приседа с гирей за головой – 3x10-15 раз.

Рывок гири двумя руками – 3x10-15 раз.

Жим двух гирь – 4x8-12 раз.

Рывок гири одной рукой – 3x15-20 раз.

Тяга становая двух гирь – 3x10-15 раз.

Занятие 2.

Приседания с гирями на плечах – 3x8-12 раз.

Подъем двух гирь на грудь с пола – 3x10-15 раз.  
Полуприседы с гирями на плечах – 3x8-12 раз.  
Жим лежа – 3 x 10-15 раз.  
Выталкивание гирь с выходом на носки – 3x10-15 раз.  
Швунг толчковый из-за головы – 3x10-12 раз.

### Занятие 3.

Махи гирей со сменой рук – 3x15-20 раз.  
Тяга гири к подбородку стоя – 3x10-12 раз.  
Рывок одной гири двумя руками – 3x20-25 раз.  
Толчок гири одной рукой – 3x10-15 раз.  
Наклоны стоя с гирей в руках – 3x10-12 раз.

Основная задача, решаемая на тренировочных занятиях, – это снижение энергозатрат и овладение наиболее рациональной техникой выполнения упражнения. Наиболее распространенной и серьезной ошибкой являются лишние движения рук, избыточные наклоны и сгибания туловища, произвольные переступания на помосте [8, с. 115].

Таким образом, данные подготовительные упражнения, могут успешно применяться в процессе физической подготовки на занятиях или занятиях в режиме самоподготовки, оказывая существенное влияние на развитие физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД.

### Литература

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Профессионально важные качества необходимые выпускникам вузов // *Инновации в образовании : сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2010 (г. Орел, 2 июня 2010 г.). Орел : Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2010. С. 136-139.*
2. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности развития физических качеств курсантов, обучающихся в вузах МВД России по профилю ГИБДД // *Научное мнение. 2017. № 1. С. 97-102.*
3. Губанов Э. В. Некоторые особенности развитие физических качеств у курсантов образовательных организаций МВД России на начальном этапе обучения // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 27 июня 2019 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 99-104.*
4. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Развитие профессионально значимых физических качеств у курсантов вузов МВД России // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 28 июня 2018 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 78-80.*
5. Подрезов И. Н. Развитие физических качеств курсантов как будущих специалистов ГИБДД средствами спортивных и подвижных игр // *Управление деятельностью*



по обеспечению безопасности дорожного движения : состояние, проблемы, пути совершенствования. 2018. № 1 (1). С. 339-343.

6. Моськин С. А. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств у курсантов и слушателей // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 29 июня 2017 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 176-179.

7. Кузнецов М. Б. Повышение силовой выносливости курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России посредством выполнения упражнений на брусьях // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 183-190.

8. Баркалов С. Н. Организация рубежного контроля физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 115-118.

### References

1. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. [Professionally important qualities necessary graduates]. *Innovatsii v obrazovanii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Orel, 2 iyunya 2010 g.)* [Innovations in education. Collection of materials of the International scientific-practical conference (Orel, June 2, 2010)]. Orel, OGAU Publ., 2010, pp. 136-139. (In Russia).
2. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Osobennosti razvitiya fizicheskikh kachestv kursantov, obuchayushchikhsya v vuzakh MVD Rossii po profilyu GIBDD* [Peculiarities of development of physical qualities of students enrolled in higher education institutions of the MIA of Russia in the profile of the traffic police]. *Nauchnoe mnenie - Scientific opinion*, 2017, no. 1, pp. 97-102.
3. Gubanov E. V. [Some features of the development of physical qualities in cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia at the initial stage of training]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 27 iyunya 2019 g.)* [Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian Round Table (Orel, June 27, 2019)]. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2019, pp. 99-104. (In Russia).
4. Gubanov E. V., Podrezov I. N. [Development of professionally significant physical qualities in cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 28 iyunya 2018 g.)* [The improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the all-Russian round table (eagle, June 28, 2018)]. Orel, Orui Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 78-80. (In Russia).
5. Podrezov I. N. *Razvitie fizicheskikh kachestv kursantov kak budushchikh spetsialistov GIBDD sredstvami sportivnykh i podvizhnykh igr* [The development of physical qualities of students as future professionals of the traffic police by means of sports and outdoor games]. *Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya : sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Managing activities to ensure road safety: the state, problems and ways of improvement*, 2018, no. 1 (1), pp. 339-343.

6. Mos'kin S. A. *[Development and improvement of physical and special qualities of cadets and trainees]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (Orel, 29 iyunya 2017 g.) [The improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the all-Russian round table (eagle, 29 June 2017)]. Orel, Orui Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 176-179. (In Russia).*

7. Kuznetsov M. B. *Povyshenie silovoy vynoslivosti kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii posredstvom vypolneniya uprazhneniy na brus'yakh [Increase power endurance of cadets and students of educational institutions of the MIA of Russia by performing exercises on the uneven bars]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of the individual, 2020, no. 1 (21), pp. 183-190.*

8. Barkalov S. N. *Organizatsiya rubezhnogo kontrolya fizicheskoy podgotovlen-nosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Organization of boundary control of physical fitness of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yana-nova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2017, no. 2 (71), pp. 115-118.*