

УДК 796.894

**РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОГО
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА**

А. В. Попов

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье описаны результаты практического применения методики, основанной на упражнениях гиревого спорта, для повышения физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел.

Ключевые слова: органы внутренних дел, физическая подготовленность, профессионально-прикладная физическая подготовка, гиревой спорт, упражнения с гирями.

Прохождение службы в органах внутренних дел Республики Беларусь (далее – ОВД), являющихся военизированной организацией, предъявляет особые требования к физической подготовленности сотрудников.

Успешное выполнение задач, возлагаемых на ОВД законодательными актами Республики Беларусь, достигается систематическими занятиями по физической подготовке со всеми категориями сотрудников и гражданского персонала.

Целенаправленная работа по формированию у сотрудников необходимых двигательных умений и навыков проводится в рамках профессионально-прикладной физической подготовки (далее – ППФП).

В зависимости от специфики выполняемых задач, возложенных на подразделение ОВД, занимаемой должности сотрудника, количество часов занятий по ППФП различается, но, как правило, не превышает трех часов в неделю (за исключением подразделений милиции особого назначения).

Указанного для ППФП времени может быть достаточно для поддержания достигнутого уровня физической подготовленности при высокой интенсивности проводимых занятий, организованности и личной ответственности сотрудников ОВД.

Таким образом, выработка и апробирование методик, направленных на развитие уровня физической подготовленности сотрудников ОВД являются актуальными.

В рамках написания магистерской диссертации автором была выдвинута гипотеза о возможной эффективности упражнений гиревого спорта (далее – ГС) для применения в рамках ППФП сотрудников ОВД и развития необходимых физических качеств.

Анализ литературных источников по применению упражнений ГС, отдельных упражнений с гирями различного веса [1, 2, 3] позволил предположить, что широкое применение упражнений ГС в ППФП сотрудников ОВД может быть эффективным.

С целью проверки выдвинутой гипотезы автором было спланировано и проведено педагогическое исследование.

Методология исследования. Для достижения поставленной цели использовался эмпирический метод исследования – педагогический эксперимент, статистический анализ полученных результатов. Количество участников исследования составило 24 сотрудника ОВД, проходящих службу в управлении внутренних дел Могилевского областного исполнительного комитета (далее – УВД) (18 мужчин в возрасте от 22 до 24 лет и 6 мужчин в возрасте от 25 до 27 лет). Сотрудники были распределены на контрольную и экспериментальную группы. Эксперимент проводился в течение трех месяцев (с 17 июля по 20 октября 2023 года).

Сотрудники, включенные в контрольную группу, занимались в рамках ППФП и самостоятельных занятиях без использования упражнений с гирями.

Сотрудники, включенные в экспериментальную группу, в каждом занятии использовали упражнения ГС, отдельные упражнения с гирями различного веса.

В ходе всего педагогического эксперимента занятия по ППФП носили комплексный характер и были направлены на развитие нескольких физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость).

Занятия по ППФП проводились под руководством сотрудников центра подготовки личного состава УВД трижды в неделю. Продолжительность каждого занятия – 60 минут. В основной части каждого занятия сотрудники экспериментальной группы выполняли упражнения, представленные в таблице 1.

Таблица 1

**Упражнения с гирями,
применяемые в экспериментальной группе**

№ п/п	Упражнение	Вес гири, кг	Дозировка	Отдых между подходами, мин
1.	Махи одной гирей до уровня груди, удерживая гирию двумя руками	16, 24, 32	3 подхода по 20 повторений	1-2
2.	Толчок одной гири с груди и фиксацией в верхнем положении не менее 2-х секунд	16, 24, 32	3 подхода по 20 повторений (каждой рукой)	1-2
3.	Толчок двух гирь от груди и фиксацией в верхнем положении не менее 2-х секунд	16, 24	от 15 до 60 повторений в одном подходе	2-3
4.	Рывок гири со сменой рук каждую минуту	16, 24	12 минут	–

17 июля 2023 года (первый этап) все сотрудники, привлеченные к участию в педагогическом эксперименте, были подвергнуты сдаче контрольных нормативов по физической подготовке (подтягивание на перекладине, рывок гири 24 кг, челночный бег 10х10 м, бег 1500 м).

20 октября 2023 года (второй этап) сотрудники контрольной и экспериментальной групп были повторно подвергнуты сдаче указанных контрольных нормативов.

Сводные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты педагогического эксперимента

Упражнения	Первый этап		Второй этап		p
	КГ, $x \pm m$	ЭГ, $x \pm m$	КГ, $x \pm m$	ЭГ, $x \pm m$	
Подтягивание на перекладине	12,41 \pm 0,67	13,33 \pm 1,15	12,33 \pm 0,62	14,16 \pm 1,13	$\leq 0,05$
Рывок гири 24 кг	23,75 \pm 1,52	24,08 \pm 1,41	23,67 \pm 1,56	28,16 \pm 1,35	$\leq 0,05$
Челночный бег 10x10 м	25,06 \pm 1,39	25,1 \pm 0,31	24,51 \pm 1,22	24,4 \pm 0,27	$\leq 0,05$
Бег 1500 м	5,55 \pm 0,14	5,56 \pm 0,17	5,53 \pm 1,12	5,34 \pm 0,3	$\leq 0,05$

Используемые методы математической статистики включали описательную статистику: \bar{x} – среднее арифметическое; m – стандартная ошибка выборочного среднего арифметического.

Анализ полученных результатов свидетельствует об эффективности применения предложенного метода тренировки в повышении уровня физической подготовленности сотрудников ОВД и может быть рекомендован для широкого применения в системе профессиональной подготовки.

В результате проведенного педагогического эксперимента автором было установлено, что широкое применение упражнений ГС, отдельных упражнений с гирями различного веса, является эффективным в развитии физических качеств сотрудников, необходимых для успешного выполнения задач, возложенных на ОВД Республики Беларусь.

Список использованной литературы

1. Глубокий, В. А. Учебно-тренировочный процесс в секции гиревого спорта вуза ФСКН России / В. А. Глубокий // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы 17 Междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 60–62.
2. Моськин, С. А. Специальная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов / С. А. Моськин, Э. В. Губанов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. – Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2018. – С. 101–106.
3. Петрик, М. Н. Гиревой спорт как доступное и эффективное средство физической подготовки студентов / М. Н. Петрик // Актуальные вопросы современной науки и образования : Материалы Научной сессии 2022 Борисоглебского филиала ФГБОУ ВО «ВГУ», Борисоглебск, 01–30 апреля 2022 года. – Москва: Перо, 2022. – С. 255–258.