



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 4 / 2025, Iss. 4 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796.4

Совершенствование выносливости курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России средствами циклических видов спорта

¹ Панова О.С., ² Янова И.В., ³ Собакарева Е.В., ⁴ Орлов В.В.,

¹ Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации,

² Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,

³ Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации,

⁴ Омская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации

Аннотация: работа посвящена изучению проблемных вопросов, связанных с повышением общей выносливости курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России средствами циклических видов спорта. Цель работы: поиск эффективных средств и методов развития выносливости курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России средствами циклических видов спорта, на примере легкой атлетики. Авторами в работе определено значение самостоятельной физической подготовки в процессе совершенствования выносливости. Охарактеризованы основные методы, средства и принципы совершенствования выносливости. Выработаны рекомендации совершенствования выносливости средствами легкой атлетики в рамках самостоятельной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Выявлено, что легкоатлетические упражнения являются наиболее доступными средствами тренировки общей и специальной выносливости. Использование таких легкоатлетических упражнений как бег, ходьба в течение дня будет способствовать повышению работоспособности сотрудников ОВД, что на прямую влияет на эффективность выполнения ими оперативно-служебных задач.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, легкая атлетика, циклические виды спорта, выносливость

Для цитирования: Панова О.С., Янова И.В., Собакарева Е.В., Орлов В.В. Совершенствование выносливости курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России средствами циклических видов спорта // Modern Humanities Success. 2025. № 4. С. 163 – 167.

Поступила в редакцию: 7 января 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 5 марта 2025 г.; Принята к публикации: 21 апреля 2025 г.

Improving the endurance of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means of cyclic sports

¹ Panova O.S., ² Yanova I.V., ³ Sobakareva E.V., ⁴ Orlov V.V.,

¹ Volgograd Academy of the Ministry of the Interior of Russia,

² Krasnodar University of the Ministry of the Interior of Russia,

³ Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

⁴ Omsk Academy of the Ministry of the Interior of Russia

Abstract: the work is devoted to the study of problematic issues related to increasing the overall endurance of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means of cyclic sports. The purpose of the work: to search for effective means and methods for developing the endurance of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means of cyclic sports, using athletics as an example. The authors in the work characterized the importance of independent physical training in the process of improving endurance. The main methods,

means and principles of improving endurance are characterized. Recommendations have been developed for improving endurance by means of track and field within the framework of independent physical training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. It has been revealed that track and field exercises are the most accessible means of training general and special endurance. The use of such track and field exercises as running and walking during the day will help to increase the performance of police officers, which directly affects the efficiency of their operational and service tasks.

Keywords: physical training, cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, track and field, cyclic sports, endurance

For citation: Panova O.S., Yanova I.V., Sobakareva E.V., Orlov V.V. Improving the endurance of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means of cyclic sports. Modern Humanities Success. 2025. 4. P. 163 – 167.

The article was submitted: January 7, 2025; Approved after reviewing: March 5, 2025; Accepted for publication: April 21, 2025.

Введение

В рамках становления и совершенствования профессионального мастерства сотрудников ОВД важнейшую роль играет не только уровень владения сотрудниками боевых приемов борьбы, но и уровень развития профессионально важных физических качеств. Среди таких качеств необходимо выделить выносливость, так как данное качество напрямую влияет на общую работоспособность сотрудников ОВД. Одним из самых распространенных способов повышения выносливости является использование средств циклических видов спорта, к таковым следует отнести легкоатлетический кросс, плавание, лыжные гонки и др. [1, 4].

В научно-методической литературе недостаточно представлено информации об использовании средств циклических видов спорта для повышения выносливости сотрудников ОВД. Вышеизложенные обстоятельства и объективная необходимость разработки и внедрения методики самостоятельной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на основе средств циклических видов спорта определили актуальность проведения исследования.

Материалы и методы исследований

Цель работы: поиск эффективных средств и методов развития выносливости курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России средствами циклических видов спорта, на примере легкой атлетики.

Задачи исследования: рассмотреть общую характеристику выносливости как физическое качество, охарактеризовать физиологические механизмы развития выносливости; выявить эффективные средства для развития выносливости курсантов образовательных организаций МВД России в рамках самостоятельных занятий по физической подготовке.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; сравнительно-сопоставительный анализ; системный анализ, проектирование.

Результаты и обсуждения

В образовательных организациях МВД России физическая подготовка направлена, на совершенствование профессионально важных физических качеств, в том числе выносливости, которая подразделяется на общую выносливость, силовую и др. Как правило, проявление выносливости тесно связано с работоспособностью сотрудников ОВД в процессе служебной деятельности [2, 6, 7].

Основными средствами развития выносливости сотрудников ОВД, в том числе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, являются циклические виды спорта, к которым относятся следующие: легкая атлетика, плавание, велоспорт, лыжные гонки и др.

Важнейшее место в развитии выносливости в рамках физической подготовки полицейских уделяется легкой атлетике [5]. Прежде всего это связано с доступностью данного вида спорта, так как для проведения занятий бегом не требуется специального оборудования и места проведения.

Кроссовый бег является одним из основных средств развития выносливости. Кросс – это бег в условиях природной среды: в парке, лесу, поле; по грунтовой дороге, пашне, по песку и т.д.

В образовательных организациях МВД России особое внимание уделяют контролю уровня развития выносливости. К таким нормативам относятся: бег на 5000 м, у мужчин, бег на 3000, 1000 м, как у мужчин, так и у женщин курсантов. Изучая статистику выполнения курсантами указанных нормативов, следует обратить внимание на то, что, зачастую обучающиеся испытывают серьезные трудности. Поэтому необходимо совершенствовать выносливость в рамках самостоятельной физиче-

ской подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Самостоятельная физическая подготовка – одна из форм профессиональной подготовки курсантов и слушателей, которая направлена на развитие и улучшение физических профессионально значимых качеств курсантов [8].

Поскольку бег, как и ходьба, являются врожденной двигательной способностью человека, поэтому в большей мере следует говорить не об обучении их техники, а об ее совершенствовании. При этом педагогический процесс должен быть в большей мере направлен на коррекцию отдельных элементов бега, учитывая индивидуальный уровень владения техникой бега, а также уровень физической подготовленности обучаемых.

Главным способом повышения результативности в беге на выносливость является совершенствование техники бега обучающихся, что позволяет значительно повысить экономичность двигательных действий. Экономичность отражает оптимальную производительность двигательных действий. Курсант, обладающий экономичной техникой бега, при равных функциональных возможностях будет бежать быстрее. Для того чтобы бежать быстрее средние и длинные дистанции, целесообразно не увеличивать длину каждого шага, а наращивать частоту беговых шагов. Повышение темпа шагов уменьшает время и траекторию полета ОЦМТ, т. е. позволяет минимизировать перемещение тела бегуна в вертикальном направлении движений и максимизировать его в горизонтальном. Спортсмены высокой квалификации в минуту делают не менее 180 шагов, т. е. 3 шага за 1 с.

При совершенствовании техники бега на средние и длинные дистанции первоначально необходимо обратить внимание на осанку. Так, туловище должно иметь оптимальный наклон вперед (около 5°). Большой наклон приведет к сокращению длины бегового шага. Плечи расправлены, таз чуть подан вперед так, чтобы в пояснице был небольшой прогиб. Голова держится прямо, взгляд направлен вперед, мышцы плеча, шеи и лица не напряжены. Для проверки правильности осанки бег необходимо записать на видео и оценить ее по ходу просмотра. Если будут обнаружены ошибки, то их следует устранить путем сознательного контроля осанки во время выполнения любых упражнений, и особенно бега.

Следующим элементом повышения экономичности бега будет совершенствование работы рук. Руки бегуна выполняют возвратно-поступательное движение вперед-назад по амплитуде, несколько меньшей, чем у бегунов на короткие дистанции.

Особенно это касается движения руки вперед, когда она почти касается груди спортсмена. Оценить правильность работы рук также можно при помощи видеосъемки. Внести коррективу в технику движения рук можно при помощи имитационных упражнений, выполняемых у зеркала. После усвоения правильной техники движений можно переходить к сознательному контролю работы рук во время бега. Со временем их движения станут автоматизированными, и не будут требовать участия сознательного контроля.

Выбор продолжительности бега зависит от физической подготовленности курсанта или слушателя. Важное значение имеет соблюдение известных принципов развития аэробной и анаэробной выносливости, что обеспечивает повышение эффективности совершенствования аэробных и анаэробных источников энергообеспечения и исключает возможность отрицательных воздействий на организм занимающихся [3, 5].

Принципы эффективного развития общей аэробной выносливости:

1. Началу годичной подготовки предшествует всеобъемлющий врачебный контроль, включая обследование опорно-двигательного аппарата занимающегося.

2. Опорно-двигательный аппарат должен быть подготовлен средствами атлетической гимнастики, чтобы до минимума снизить опасность его повреждений во время взаимодействия с опорой при беге.

3. Правильный подбор дозировки позволит снизить перетренированность и будет способствовать планомерному повышению аэробной выносливости.

4. Первоначальное развитие аэробной выносливости осуществляется при малой интенсивности. Увеличение объема предшествует увеличению интенсивности. После достижения необходимого уровня аэробной выносливости интенсивность возрастает.

5. Развитие аэробной выносливости осуществляется в течение всего года с учетом соответствующего акцентирования в отдельных периодах.

6. Следует часто менять местность, на которой проводится продолжительный бег, варьировать.

7. Обращать внимание на экономичность бега.

Предлагаем следующий алгоритм занятий самостоятельной физической подготовкой с использованием средств легкой атлетики. Прежде всего необходимо проконсультироваться с преподавателем и обозначить цели и средства самостоятельной физической подготовки. Обязательно необходимо вести тренировочный дневник. Нагрузку необходимо планировать исходя из индивидуаль-

ных возможностей курсанта. Оптимальное количество тренировочных занятий 3-4 занятия, без учета практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка». Первые две-три недели занятий целесообразно планировать занятия кроссовым бегом с постепенным повышением объема. Далее можно включать в тренировочный процесс специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. В последующем можно использовать интервальный метод тренировки. В зависимости от уровня подготовленности объем нагрузки следует увеличивать постепенно, например на начальном этапе подготовки целесообразно сочетать бег с ходьбой, придерживаясь оптимального пульса, далее исключаем постепенно сокращаем периоды ходьбы и постепенно увеличивает темп бега. Вариативность места проведения самостоятельных тренировочных занятий, например: дорожка стадиона, лес, парк, также будет способствовать повышению функциональных возможностей организма занимающихся.

Выводы

Таким образом, проведенное нами исследование следует о том, что существует прямая взаимо-

связь между развитием общей выносливостью и общей работоспособностью сотрудников ОВД, в том числе, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Наиболее эффективным средством повышения общей выносливости является кроссовый бег, что является универсальным средством, не только для сотрудников ОВД, курсантов, слушателей, но и для членов сборных команд по служебно-прикладным видам спорта.

В рамках данной работы всесторонне охарактеризована выносливость как физическое качество, определены и охарактеризованы основные средства развития выносливости. Охарактеризованы легкоатлетические средства и методы развития выносливости курсантов и слушателей, основные методические рекомендации для самостоятельных занятий бегом. Считаем, что использование результатов исследования позволят повысить уровень физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в целом, и в частности уровень выносливости, тем самым повысить уровень работоспособности в процессе служебной деятельности.

Список источников

1. Андрианов В.В. Развитие выносливости в системе физической подготовки: учеб.-метод. пособие. Ульяновск: УВАУ ГА (И), 2012. 50 с.
2. Елифанцев А.А. Организация и методика проведения занятий по специальной физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учеб.-метод. пособие. М.: ЦОКР МВД России, 2008. 216 с.
3. Панова О.С., Чёмов В.В. Теоретико-методические основы преподавания дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»: учебное пособие. Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. 89 с.
4. Панова О.С. Информационные технологии в системе контроля физической подготовленности слушателей образовательных организаций МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 12. С. 36 – 43.
5. Панова О.С. Развитие выносливости курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России легкоатлетическими средствами // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 31 марта 2022 года / Отв. ред. С.М. Струганов. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. С. 148 – 151.
6. Панова О.С., Алексеев А.П., Струганов С.М., Баркалов С.Н. Проблемы и перспективы спортивной тренировки сотрудников женского пола в служебно-прикладных видах спорта МВД России (на примере легкоатлетического кросса и служебного биатлона) // Человек. Спорт. Медицина. 2021. Т. 21. № S1. С. 100 – 106.
7. Струганов С.М., Гаврюшкин А.Н., Кутимский А.М. Современные подходы в совершенствовании организации проведения учебно-тренировочных занятий по циклическим видам спорта в образовательных организациях МВД России: методические рекомендации. Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2020. 52 с.
8. Панова О.С., Овчинников В.А., Овечкин Д.Г., Крючков В.В. Технология самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России: учеб. пособие. Волгоград: ВА МВД России, 2018. 92 с.

9. Торопов В.А. Физическая подготовка: учеб. пособие. СПб.: Изд-во СПб. унта МВД России, 2008. 311 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов С.В. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов. Москва: Академия, 2000. 480 с.

References

1. Andrianov V.V. Development of endurance in the system of physical training: training and methodological manual. Ulyanovsk: UVAU GA (I), 2012. 50 p.
2. Epifantsev A.A. Organization and methods of conducting classes on special physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia: training and methodological manual. Moscow: TsOKR of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2008. 216 p.
3. Panova O.S., Chemov V.V. Theoretical and methodological foundations of teaching the discipline "Theory and methodology of the chosen sport (athletics)": a tutorial. Volgograd: FGBOU HPE "VGAFK", 2015. 89 p.
4. Panova O.S. Information technologies in the system of monitoring the physical fitness of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2020. No. 12. P. 36 – 43.
5. Panova O.S. Development of endurance of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia by track and field means. Physical education and sports in the structure of professional education: retrospective, reality and future: Materials of the All-Russian scientific and practical conference, Irkutsk, March 31, 2022. Ed. S.M. Struganov. Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2022. P. 148 – 151.
6. Panova O.S., Alekseev A.P., Struganov S.M., Barkalov S.N. Problems and Prospects of Sports Training of Female Employees in Service-Applied Sports of the Ministry of Internal Affairs of Russia (using the example of track and field cross-country and service biathlon). Man. Sport. Medicine. 2021. Vol. 21. No. S1. P. 100 – 106.
7. Struganov S.M., Gavryushkin A.N., Kutimsky A.M. Modern Approaches to Improving the Organization of Training Classes in Cyclic Sports in Educational Organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia: Methodological Recommendations. Irkutsk: FGKOU VO VSI MVD of Russia, 2020. 52 p.
8. Panova O.S., Ovchinnikov V.A., Ovechkin D.G., Kryuchkov V.V. Technology of Independent Physical Training of Cadets of Educational Organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia: Textbook. manual. Volgograd: VA MVD of Russia, 2018. 92 p.
9. Toropov V.A. Physical training: study guide. SPb.: Publishing house of SPb. Un-t MVD of Russia, 2008. 311 p.
10. Kholodov Zh.K., Kuznetsov S.V. Theory and methodology of physical education and sports: study guide for universities. Moscow: Academy, 2000. 480 p.

Информация об авторах

Панова О.С., кандидат педагогических наук, профессор, Волгоградская академия Министерства внутренних дел РФ, 400075, г. Волгоград, ул. Историческая, 130, kfizpodgotovki@mail.ru

Янова И.В. преподаватель, Краснодарский университет МВД России

Собакарева Е.В., научный сотрудник, Научно-исследовательский и редакционно-исследовательский отдел, Ростовский институт МВД России

Орлов В.В., кандидат педагогических наук, доцент, Омская академия МВД России

© Панова О.С., Янова И.В., Собакарева Е.В., Орлов В.В., 2025