

УДК 796.011

**Легкая атлетика в системе подготовки курсантов и слушателей
учебных заведений силовых структур**

Оруджев Агадаш Мухьеддин¹, доцент

Ушенин Андрей Иванович¹, кандидат педагогических наук, доцент

Хыбыртов Рустам Борисович¹, доцент

Никшинов Сергей Владимирович¹, кандидат педагогических наук

Усманов Ильгиз Миншакирович², кандидат юридических наук, доцент

¹*Санкт-Петербургский Университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, Санкт-Петербург*

²*Казанский юридический институт МВД России, Казань*

Аннотация. Статья посвящена исследованию и внедрению методов обучения курсантов и слушателей учебных заведений силовых структур при подготовке к бегу на короткие, средние и длинные дистанции с использованием методик подготовки легкоатлетов. Применение таких методов позволяет постепенно развивать физические качества и поддерживать высокий уровень подготовленности обучающихся на постоянной основе. Данная работа может служить основой дальнейших исследований и подготовки методик для обучения сотрудников силовых ведомств по бегу на различные дистанции.

Ключевые слова: легкая атлетика, физическая подготовка, курсанты образовательных организаций МВД России, бег.

**Athletics in the system of training cadets and students of educational institutions
of law enforcement agencies**

Orujev Agadash Muhyeddin¹, associate professor

Ushenin Andrey Ivanovich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Khybyrtov Rustam Borisovich¹, associate professor

Nikishov Sergej Vladimirovich¹, candidate of pedagogical sciences

Usmanov Il'giz Minshakirovich², candidate of Law, associate professor

¹*St. Petersburg University of the Ministry of the interior of the Russian Federation, Saint-Petersburg*

²*Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Kazan*

Abstract. The article is devoted to the research and implementation of training methods for cadets and students of educational institutions of law enforcement agencies in preparation for running short, medium and long distances using methods of training athletes. The use of such methods allows you to gradually develop physical qualities and maintain a high level of preparedness of students on an ongoing basis. This work can serve as a basis for further research and preparation of methods for training law enforcement officers in running at various distances.

Keywords: athletics, physical training, cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, running.

ВВЕДЕНИЕ. В современном мире физическая подготовка курсантов и слушателей учебных заведений силовых структур играет важную роль в формировании физической подготовленности будущих сотрудников правоохранительных органов и развивает необходимую выносливость, силу и скорость для выполнения своих профессиональных обязанностей.

В высших учебных заведениях, входящих в состав системы силовых ведомств, большое внимание уделяется тренировке физических навыков обучающихся. Это требует комплексного подхода, включая занятия как в рамках учебного плана, так и во внеслужебное время. Легкая атлетика как один из наиболее универсальных и многосторонних видов спорта предоставляет широкий спектр методов и техник, которые успешно внедряются в процесс обучения курсантов, слушателей образовательных организаций силовых структур. Эти методы обучения не только

способствуют развитию основных физических качеств, таких как быстрота, ловкость, гибкость, сила и выносливость, но и помогают формировать ментальные навыки, включая концентрацию и стрессоустойчивость.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – показать эффективность внедрения методов обучения курсантов и слушателей учебных заведений силовых структур при подготовке к бегу на короткие, средние и длинные дистанции с использованием методик подготовки легкоатлетов образовательных организаций МВД России.

Для достижения поставленной цели были сформулированы задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать основные методы подготовки курсантов и слушателей учебных заведений силовых структур по теме «Легкая атлетика и ускоренное передвижение».

2. Путем сравнения результатов сдачи контрольных нормативов по физической подготовке контрольной и экспериментальной группы выявить эффективность данных методов.

3. На основе полученных данных разработать рекомендации по корректровке учебного плана физической подготовки курсантов и слушателей.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В работе использовался метод контрольной группы, по итогам которого были получены и проанализированы результаты сдачи контрольных нормативов по физической подготовке контрольной и экспериментальной групп.

Занятия по легкой атлетике в системе физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России включают челночный бег 10х10, 4х20 м, бег (кросс) на 1, 3 и 5 км, а также бег на 100 м и при необходимости марш-броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения.

Обучение бегу курсантов и слушателей Министерства внутренних дел требует систематического и эффективного подхода. Вот несколько принципов обучения бегу, которые могут быть применены: планирование тренировок, теоретическое обучение, построение базы выносливости, работа над скоростью, техника бега, силовая тренировка и другие [1].

При изучении упражнений по легкой атлетике важно внедрять в систему подготовки различные методы обучения и применять специальные подготовительные упражнения. При этом техника движений должна отвечать закону стабилизирующей вариативности, то есть обладать способностью адаптации к меняющимся условиям и к сопротивлению негативным факторам [2].

Основными методами обучения упражнениям по легкой атлетике в физической подготовке курсантов и слушателей силовых структур являются методы расчлененного, целостного и комплексного обучения. Подробнее будет рассмотрен последний. Комплексный метод обучения бегу представляет собой сбалансированный подход к занятиям курсантов и слушателей, охватывающий различные аспекты и навыки, необходимые для успешного понимания двигательных навыков в тренировке по бегу на различные дистанции. Важной особенностью этого метода

является то, что он учитывает все компоненты тренировочного процесса как взаимосвязанные элементы. Преимущества комплексного метода включают в себя возможность развивать множество навыков, а также учитывать индивидуальные особенности курсанта и слушателя. Такой подход способствует более глубокому пониманию всего спектра навыков, необходимых для успешного изучения упражнений по бегу на различные дистанции, и помогает курсантам и слушателям достигать лучших результатов [3].

Для подтверждения данных положений был проведен эксперимент, количество участников которого составил 41 курсант из числа личного состава 3 курса. Один из взводов был выбран в качестве экспериментальной группы, а другой – в качестве контрольной. В рамках проведения экспериментальной работы применялся комплексный план подготовки курсантов к бегу на различные дистанции с использованием теоретического обучения техникам выполнения легкоатлетических упражнений, а также закрепления полученных знаний в рамках систематического выполнения специального комплекса легкоатлетических упражнений с использованием различных видов беговой нагрузки. Экспериментальная часть длилась в течение одного учебного года. Входной контроль выполнен посредством следующих нормативов: 10х10 м, 100 м, 1000 м, 3000 м для юношей и девушек, а также 5000 м для юношей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты исходного контроля показали не самые лучшие показатели как у юношей, так и у девушек, указывая на недостаточно высокий уровень физической подготовленности курсантов. После проведения эксперимента было проведено контрольное тестирование. Исходные данные и результаты эксперимента представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты контрольной сдачи нормативов курсантами 3 курса в сентябре 2023 г. (юноши)

Норматив	Показанное время или количество раз					
	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Среднее значение в 2022 г.	Среднее значение в 2023 г.	Разница	Среднее значение в 2022 г.	Среднее значение в 2023 г.	Разница
10х10 м.; с.	26,6	25,4	– 1,2	26,5	26,2	– 0,3
100 м.; с.	14,6	13,6	– 1	14,7	14,5	– 0,2
1000 м.; мин., с.	3,42	3,23	– 0,19	3,41	3,37	– 0,04
3000 м.; мин., с.	12,45	12,17	– 0,28	12,48	12,41	– 0,07
5000 м.; мин., с.	22,55	22,13	– 0,42	23,08	22,59	– 0,09

Таблица 2 – Результаты контрольной сдачи нормативов курсантами 3 курса в сентябре 2023 г. (девушки)

Норматив	Показанное время или количество раз					
	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Среднее значение в 2022 г.	Среднее значение в 2023 г.	Разница	Среднее значение в 2022 г.	Среднее значение в 2023 г.	Разница
10х10 м.; с.	29,1	28,2	– 0,9	29,2	29,0	– 0,2
100 м.; с.	16,0	15,3	– 0,7	16,2	15,9	– 0,3
1000 м.; мин., с.	4,45	4,24	– 0,21	4,48	4,43	– 0,05
3000 м.; мин., с.	15,38	15,03	– 0,35	15,41	15,35	– 0,06

Из данных таблиц видно, что результаты экспериментальной группы демонстрируют статистически значимые улучшения по сравнению с контрольной группой. По результатам исследования предлагается внести в подготовку курсантов и слушателей дополнительную нагрузку и ввести в учебный план занятия по изучению теории физической подготовки, которые могут существенно улучшить результаты выполнения нормативов по бегу на разные дистанции. В связи с этим следует, что:

1. Применение методик обучения бегу в процессе подготовки курсантов и слушателей силовых структур будет способствовать значительному улучшению их физической выносливости, силы, скорости и координации движений.

2. Обучение теории выполнения упражнений по бегу на различные дистанции в сочетании с практическим применением изученных методик способствует развитию навыков бега, а также способствует снижению риска получения травм при выполнении нормативов и упражнений курсантами и слушателями.

3. При изучении легкой атлетики следует применять расчлененный, целостный и комплексный методы обучения, которые в совокупности позволяют более детально изучить двигательные навыки бега обучающимися.

4. Регулярные занятия упражнениями в беге на различные дистанции способствуют поддержанию высокого уровня физической подготовленности, а также повышению стрессоустойчивости и улучшению психоэмоционального состояния курсантов и слушателей.

В целом, результаты данного исследования свидетельствуют о том, что включение методик по бегу на различные дистанции в программу физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций силовых структур имеет важное практическое значение. Оно способствует повышению эффективности подготовки курсантов и слушателей, что, в свою очередь, может улучшить качество и результативность их дальнейшей службы. Применение таких методов позволяет постепенно развивать физические качества и поддерживать высокий уровень подготовленности обучающихся на постоянной основе [4].

ВЫВОДЫ. С учетом результатов исследования можно сделать вывод, что внедрение комплекса специальных упражнений, основанных на использовании теоретического обучения техникам выполнения легкоатлетических упражнений, а также закрепления полученных знаний в рамках систематического выполнения специального комплекса с использованием различных видов беговой нагрузки, существенно улучшило скоростные качества и показатели выносливости обучающихся. Данная работа может служить основой для дальнейших исследований и подготовки методик для обучения сотрудников силовых ведомств по бегу на различные дистанции.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Воротник А. Н., Войнов П. Н., Апальков А. В. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. 2014. № 1 (23). С. 27–31.
2. Панова О. С., Тациян А. А., Лунин А. А., Биналиев А. Т., Губанов Э. В. Обучение и совершенствование легкоатлетических упражнений в рамках практических занятий по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 313–318.

3. Овчинников В. А., Галкин В. Н., Плешивцев А. Ю. Профессионально важные физические способности сотрудников органов внутренних дел России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 4 (27). С. 172–177.

4. Камнев Р. В., Плешивцев А. Ю. Инновационный подход в методике проведения учебных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2014. № 2 (29). С. 127–133.

REFERENCES

1. Vorotnik A. A., Voynov P. N and Apalkov A. V. (2014), “Improving the physical fitness of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means and methods of endurance development”, *Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni I.D. Putilina*, No. 1 (23), pp. 27–31.

2. Panova O. S., Tashchiyan A. A., Lunin A. A., Binaliev A. T. and Gubanov E. V. (2022), “Training and improvement of athletics exercises in the framework of practical exercises on physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 313–318.

3. Ovchinnikov V. A., Galkin V. N. and Pleshivcev A. Yu. (2013), “Professionally important physical abilities of employees of the internal affairs bodies of Russia”, *Vestnik Volgogradskoy akademii MVD Rossii*, No. 4 (27), pp. 172–177.

4. Kamnev R. V. and Pleshivcev A. Yu. (2014), “An innovative approach in the methodology of conducting training sessions on physical training of cadets and students of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Vestnik Volgogradskoy akademii MVD Rossii*, No. 2 (29), pp. 127–133.

Информация об авторах:

Оруджев А. М., доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, agadash@yandex.ru, 0009-0008-7055-1269.

Ушенин А.И., доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, frprerepino@yandex.ru, 0009-0005-1398-1658.

Хыбыртов Р.Б., заместитель начальника кафедры физической подготовки и прикладных единоборств.

Никшипов С.В., доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств.

Усманов И.М., доцент кафедры оперативно-розыскной деятельности.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 03.03.2024.

Принята к публикации 01.04.2024.