

Горынин Дмитрий Валерьевич, преподаватель

кафедры «Тактико-специальной, огневой и физической подготовки»

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД

России, г. Владивосток

ГИРЕВОЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация: ...На Руси во все времена с глубокой древности уважали и почитали людей, обладающих огромной физической силой и выносливостью, способных встать на защиту своих близких, своей семьи своего народа и своей земли. Из древних легендах всплывает информация о том, что богатырей на древней Руси выбирали по умению «перекрестится» двух пудовой гирей. А первые упоминания о гире как спортивном снаряде появились более двух тысяч лет назад в древней Греции....

Ключевые слова: сотрудник ОВД, гиревой спорт, профессиональная деятельность, развитие профессиональных качеств, физическая подготовка, выносливость, мотив, навыки.

Abstract: ... In Russia at all times since ancient times, people have been respected and revered who have great physical strength and endurance, who are able to stand up for their loved ones, their family, their people and their land. From ancient legends, information pops up that the heroes in ancient Russia were chosen by the ability to "cross themselves" with two-pound weights. In addition, the first mention of the weight as a sports equipment appeared more than two thousand years ago in ancient Greece....

Keywords: police officer, kettlebell lifting, professional activity, development of professional qualities, physical fitness, endurance, motivation, skills.

Инициатором развития гиревого спорта в правоохранительных органах в Советской России стал «Всевобуч» (система обязательной военной подготовки населения, которая существовала в РСФСР и Советском Союзе, созданная в 1918 г), и основным видом подготовки были упражнения с отягощениями. Одним из первых созданных впоследствии обществ, стало общество «Динамо», где данный вид спорта стал крайне популярен. Из различных источников того времени установлено что, упражнения с гирями, среди [2] сотрудников органов внутренних дел в СССР стали планомерно и целенаправленно внедряться, уже с 1930-х г., а пик популярности пришёл с конца 1970-х-до середины 1990-х гг. В различных областях молодого Российского государства начали системно проводится межрегиональные соревнования гиревиков, и проводились они как правило Обществом "Динамо".

В 80-х годах в СССР среди сотрудников милиции соревнования по гиревому спорту не были популярны...а потому практически не проводились на профессиональном уровне.

Роль гиревого спорта в развитии профессиональных качеств сотрудников ОВД РФ в настоящее время сильно недооценивается. В соответствии с приказом МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» - целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников органов внутренних дел, к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Среди задач по организации физической подготовки сотрудников ОВД, в том числе к действиям в условиях, связанных с применением физической силы основными являются развитие и формирование двигательных навыков, сохранение здоровья, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности [1].

В обязательном порядке считаю необходимым отметить, что сама по себе служебно-профессиональная деятельность сотрудника ОВД имеет множество различных направлений. И достаточно многогранна в своем проявлении. Направления многогранности требуют наличия, не только сформированных двигательных навыков и умений, наличие развитых организаторских способностей, высокого уровня общей работоспособности.

Учитывая проведенный анализ в процессе наблюдения за практической деятельностью сотрудников ОВД. Можно сказать, что основные и дополнительные образовательные программы, применяемые при обучении на практике в системе ОВД, по системному обучению на занятиях по физической подготовке в органах внутренних дел далеко не полностью учитывают специфику всего многообразия профессиональной деятельности сотрудников. Особенно это сказывается в современных условиях, где от сотрудника требуется проявить невероятное самообладание, хладнокровие и выдержку в процессе общения с гражданами, инициативность, умение четко и кратко сформулировать свои мысли, аргументировать и отстаивать свое решение [2].

Отсутствие вышеуказанных способностей в проявлении организационных навыков может привести к конфликту как с гражданами, так и с самим собой. А этот факт в целом приводит к снижению работоспособности и потере профессионального уровня [3].

В современных приказах, наставлениях, инструкциях и пособиях, посвященных роли физической подготовки в служебной деятельности сотрудников ОВД содержится крайне мало информации о роли гиревого спорта, в большинстве случаев он не является прикладным видом спорта, а непосредственно о гирях упоминается аналогично упоминанию о гантелях. По моему мнению данный факт является серьезным упущением и неприятием исторических фактов о том, что многие известные спортсмены прошлого уделяли гиревому спорту особое внимание и считали занятия с гирями основным прикладным видом спорта в своем виде спорта. Занятия с гирями можно приравнять к одному из наиболее действенных средств, которое

способствует развитию огромной физической силы, морально-волевых качеств, быстроты, взрывной силы, выносливости, ловкости - включая координационные способности. Всему этому способствуют именно занятия с гирями (или гиревой спорт). Таким образом, актуальность данной проблемы заключается в необходимости использования гиревого спорта в совокупности с традиционными для физической подготовки сотрудников ОВД физическими упражнениями и иными видами спорта, как одно из наиболее важных средства развития физических и морально-волевых качеств сотрудников. Проводимые неоднократные исследование мотивов к занятиям физической подготовкой выявило интерес и желание обучающихся заниматься различными видами спорта, в том числе гиревым спортом. Гиревой спорт, как одно из средств спортивного направления по моему мнению и мнению других профессиональных спортсменов максимально обеспечивает и реализует решение задач физической подготовки сотрудников ОВД, способствует формированию морально-волевых качеств, укрепляет здоровье, повышает продуктивный уровень общей работоспособности, обеспечивает поддержание и совершенствование физических качеств. Перенос качеств и навыков из спорта посредством гиревого спорта в профессиональную деятельность повышают её эффективность, что способствует успешному выполнению поставленных служебных задач.

Гиревой спорт – в современном мире спортивная дисциплина, представляющая собой выполнение «толчковых» либо «рывковых» движений гирей(гирями) с максимальным однотипным количеством повторений, в строго определенный отрезок времени, попеременно одной либо двумя руками. В зависимости от правил, установленных в ходе проводимых соревнований. Для женщин и мужчин существуют различные требования и различия в весе снарядов. По программе силового двоеборья для мужчин используются гири весом 24кг. Женщины используют гири весом 8-16кг. Подготовительные тренировки проводят с гирями весом 16кг, как правило в разминочном цикле («разогрев»). Профессионалы занимаются гирями 32кг, и более. Спортивную

квалификацию в высших разрядах общепринято подтверждают (защищают) с гирями 32 кг. Кроме того, в настоящее время в гиревом спорте имеется более ста различных уникальных своем роде обще развивающих вариантов упражнений с гирями, для развития абсолютно всех частей тела. Упражнения и их всевозможные вариации выполняются: сидя, стоя, лежа, в приседе, в наклонах. Применяется «рывковая», «толчковая» техника, жим, тяга, вращение, наклоны, скручивание. В процессе различного вида тренировок происходит частая смена направления движений, с этим связано постоянное изменение прикладываемых усилий, что производит более качественное развитие мышц, сухожилий и всего опорно-двигательного аппарата (скелета). Высокую эффективность представляет так называемые «жонглирование» гирями. Сразу хочется сказать, что занятия не требуют отдельных оборудованных помещений, ими можно заниматься дома, на работе и на улице. Уникальной особенностью можно назвать и то, что гири всегда можно взять с собой в долгих поездках(командировках). В ходе процесса тренировки с гирями у занимающихся формируются такие психологические качества как смелость, инициативность, самоконтроль, коммуникабельность. Под влиянием вариативных условий, в которых оказывается спортсмен этой спортивной деятельности, формируется особый индивидуальный стиль, присущий только в данном виде спорта. Недооцененным моментом является то, что с гирями можно проводить тренировки непосредственно в процессе служебной деятельности. Это возможно в ходе небольших перерывах на рабочем месте, в служебном кабинете даже с ограниченным пространством. И данный факт нельзя не иметь ввиду так как на сегодняшний день сотрудники ОВД зачастую находятся на рабочем месте сутками - это, возможно, зачастую будет являться единственной возможностью поддерживать на должном уровне свою физическую форму. Нет необходимости в посещении спортзала и затраты большого количества времени.

Данный вид спорта наименее травма опасен, тут четко можно сказать:

- Если Вы можете поднять, гирию - то вы уж не надорветесь...либо вы

просто ее не поднимите.

В вечернее время после напряженного трудового дня простые упражнения с гирями (жонглирование гирями) помогают быстро снять моральное и физическое напряжение, восстановить тонус и соответственно заметно повысить настроение.

Медицинский аспект занятий гиревым спортом также многогранен.

-Улучшение циркуляции крови в организме, что в свою очередь приводит к нормализации кровяного давления.

-Происходит многократное укрепление и рост сухожилий, увеличивается силовая выносливость.

-Специфическое многократное повторение однотипных упражнений в течении установленных отрезков времени с применением «рывковой» либо «толковой» техники способствует развитию взрывных и скоростных качеств, четкой координации при выполнении всех движений.

- Огромное значение имеет тот факт, что упражнения именно с гирями позволяют развивать и сохранять в целостности подвижность суставов, при условии сохранения правильной техники выполнения упражнения.

- При наличии определенного двигательного опыта новые изучаемые действия осваиваются гораздо быстрее.

Про особенность мотивации в данном виде спорта можно привести один из многочисленных примеров, опираясь на ранее сделанные наблюдения. Например, на Северном Кавказе во время служебных командировок, по воспоминаниям бывших участников антитеррористических операций, повсеместно создавались спортивные площадки где из подручных средств создавали различного рода штанги, гантели, другие виды отягощений, но непременным атрибутом всегда были гири. Их привозили с собой, доставали любыми способами.

Вышесказанные примеры четко показывают, как важны системные тренировки с гирями для психологической разгрузки именно тогда, когда человек находится вдали от родного дома, вдали от своей семьи, привычной

для него обстановки. Упражнения, выполняемые с гирями придают «взрывную» силу, что в свою очередь помогает переносить различного рода тяжелые предметы в процессе несения повседневной службы. (Ящики с боеприпасами, оружием, амуницией, бытовыми вещами) Без приобретения силовых навыков обращения с тяжестями, данный вид деятельности становится непосильной нагрузкой во время выполнения повседневной работы.

В ходе проведения определенных исследований и применения различных методов определились четкие мотивы занятий гиревым спортом:

- стремление быть в отличной физической форме;
- возможность приобретения огромной физической силы и выносливости дать достойный отпор практически любому спортсмену;
- желание добиться спортивных успехов в других различных видах спорта;
- четкое осознание что тренировки укрепляют здоровье;
- стремление обладанию стройной и подтянутой фигурой, рельефность мышц (атлетическая фигура);
- постоянное чувство уверенности в себе;
- обмен опытом, приобретения: друзей, новых знаний;
- возможность в любой момент с минимальными физическими затратами, и ограничением во времени снять напряжение и расслабиться, снижение агрессивности;
- отдых и развлечение;
- возможность реализовать свои скрытые потенциальные способности.

Нельзя не отметить, что участие в спортивных соревнованиях также один из факторов, напрямую благоприятно влияющих на прохождение служебной деятельности (снятие ранее наложенных взысканий, назначение на должность и т.д.).

Одним из наиболее эффективных и необходимых способов формирования мотивации к занятиям спортом является обязательное участие сотрудника в проводимых в системе УВД соревнованиях по различного рода видам спорта.

Проведение соревнований с учетом участия разных соперников, низкой квалификацией и наоборот с наиболее высокой это помогает сотруднику проявлять максимальную собранность, формируется самодисциплина и накапливается всесторонний опыт. В процессе нравственно-интеллектуального развития личности, происходит рост мастерства, формируется опыт, возникают и преобразовываются мотивы.

На основе изучения данных из области медицины, психологии и педагогической деятельности можно смело сказать о высочайшем значении самосознания как единства основополагающих процессов самопознания, самоопределения для проявления человеком активности в физическом самосовершенствовании. При этом считаю, что данный вопрос на сегодняшний день является мало изученным. Также хочется добавить, что занятия гиревым спортом не требуют постоянных финансовых затрат (нет необходимости посещения и аренды спортивного зала, траты времени на следование к нему, оплаты тренера, нет необходимости для приобретения специальной спортивной экипировки для занятий.), выделения конкретного времени для проведения тренировок, также нет необходимости в соблюдении каких-либо диет в питании.

Ну и добавлю также (из собственного опыта), что человек регулярно занимающийся гиревым спортом имеет большое уважение и восхищение среди коллег и друзей, а также по причинам, описанным выше имеет несомненный успех у противоположного пола.

Подводя итог вышесказанному, хочется отметить что занятия по физической подготовке представляют из себя организованный процесс формирующий основные физические качества, обширные двигательные навыки и различного рода умения. Воспитываются четкие психологические, психические, морально-волевые качества в готовности к осуществлению непосредственной профессиональной деятельности, умелому и четкому применению и использованию физической силы при выполнении своей непосредственной деятельности.

Сотрудники, использующие в своих повседневных тренировках упражнения с гирями больше всего хотят реализовать свои потенциальные возможности. Появляется особый осознанный интерес к проведению тренировок, стремление добиться максимальных успехов в спортивной деятельности. Возникает стремление принести больше пользы в своей непосредственной деятельности.

Деятельность сотрудника ОВД связана с высоким уровнем нервно-психологической, эмоциональной нагрузкой в ходе выполнения своих оперативно-служебных задач, возникаю различного рода конфликты, в ходе которых применяется физическая силой специальные средства для противодействию нарушителям, их обезвреживанию, пресечения их противоправной деятельности, задержания и сопровождения. Учитывая все вышесказанное считаю, что тренировки с гирями, наряду с традиционными физическими упражнениями повысят эффективность всестороннего развития важных физических качеств у сотрудников ОВД.

Таким образом, гиревой спорт – как средство физической подготовки сотрудника максимально способствует обеспечению выработки необходимых навыков для полного и всестороннего решения оперативно служебных задач в непосредственной повседневной профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Библиографический список:

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации" // Интернет Плюс (дата обращения: 20.09.2023).
2. Синянский В.А. Профессиональная подготовка курсантов образовательных организаций МВД России на основе ситуационного моделирования // диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.08. Москва 2021. Сводная коллекция РГБ.
3. Шилакин В.Б. Методика тактикотехнической подготовки

сотрудников полиции в процессе профессионально-прикладного физического воспитания // диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Москва 2019. Сводная коллекция РГБ.