

DOI 10.20310/1810-0201-2020-25-186-138-143  
УДК 796.01

## **Использование средств гиревого спорта в процессе физической подготовки курсантов и слушателей образовательного учреждения высшего образования системы МВД РФ**

**Александр Викторович САРЫЧЕВ, Николай Викторович ДЕМЧЕНКО,  
Иван Николаевич АРХИПЦЕВ**

ФГКОУ ВО «Белгородский юридический институт  
Министерства внутренних дел Российской Федерации им. И.Д. Путилина»  
308024, Российская Федерация, г. Белгород, ул. Горького, 71  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2115-3191>, e-mail: [w0773@yandex.ru](mailto:w0773@yandex.ru)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6615-8308>, e-mail: [Nvdemchenko@yandex.ru](mailto:Nvdemchenko@yandex.ru)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2307-2712>, e-mail: [ArhiptsevIN@yandex.ru](mailto:ArhiptsevIN@yandex.ru)

## **Use of kettlebell lifting equipment in the process of physical training of cadets and students of an educational institution of higher education of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation**

**Alexander V. SARYCHEV, Nikolay V. DEMCHENKO, Ivan N. ARKHIPTSEV**  
Belgorod Law Institute of Ministry of the Internal of the Russian Federation named after I.D. Putilin  
71 Gorkogo St., Belgorod 308024, Russian Federation  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2115-3191>, e-mail: [w0773@yandex.ru](mailto:w0773@yandex.ru)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6615-8308>, e-mail: [Nvdemchenko@yandex.ru](mailto:Nvdemchenko@yandex.ru)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2307-2712>, e-mail: [ArhiptsevIN@yandex.ru](mailto:ArhiptsevIN@yandex.ru)

**Аннотация.** Исследование посвящено физической подготовке курсантов и слушателей образовательного учреждения высшего образования системы Министерства внутренних дел Российской Федерации с применением средств гиревого спорта. Используются методы статистического, графического, аналитического исследования. Рассмотрена роль физической подготовленности в учебно-воспитательном процессе и профессиональной деятельности будущих сотрудников Министерства внутренних дел. Охарактеризована подробная методика и алгоритмы проведения учебных занятий с использованием средств гиревого спорта. Обозначены основополагающие преимущества гиревого спорта в разрезе физического, психологического, морально-волевого, творческого, профессионального развития курсантов и слушателей. Раскрыто положительное влияние упражнений с использованием средств гиревого спорта на физическую подготовленность учащихся и решение прикладных, оздоровительных и профессиональных задач, связанных с силовым пресечением правонарушений и задержание сопротивляющихся правонарушителей.

**Ключевые слова:** гиревой спорт; средства гиревого спорта; курсанты; слушатели; физическая подготовленность; Министерство внутренних дел Российской Федерации

**Для цитирования:** Сарычев А.В., Демченко Н.В., Архипцев И.Н. Использование средств гиревого спорта в процессе физической подготовки курсантов и слушателей образовательного учреждения высшего образования системы МВД РФ // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2020. Т. 25, № 186. С. 138-143. DOI 10.20310/1810-0201-2020-25-186-138-143

**Abstract.** The study is devoted to the physical training of cadets and students of the educational institution of higher education of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation using kettlebell lifting equipment. We use the methods of statistical, graphic, analytical research. The role of physical fitness in the educational process and professional activities of future employees of the Ministry of Internal Affairs is considered. We describe a detailed technique and algorithms

for conducting training sessions using kettlebell lifting equipment. The fundamental advantages of kettlebell lifting in terms of physical, psychological, moral and volitional, creative, professional development of cadets and students are identified. We reveal the positive impact of exercises using kettlebell lifting equipment on the physical fitness of students and the solution of applied, recreational and professional tasks related to the forceful suppression of offenses and the detention of resisting offenders.

**Keywords:** kettlebell lifting; kettlebell lifting equipment; cadets; students; physical fitness; Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

**For citation:** Sarychev A.V., Demchenko N.V., Arkhiptsev I.N. Ispol'zovaniye sredstv girevogo sporta v protsesse fizicheskoy podgotovki kursantov i slushateley obrazovatel'nogo uchrezhdeniya vysshego obrazovaniya sistemy MVD RF [Use of kettlebell lifting equipment in the process of physical training of cadets and students of an educational institution of higher education of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2020, vol. 25, no. 186, pp. 138-143. DOI 10.20310/1810-0201-2020-25-186-138-143 (In Russian, Abstr. in Engl.)

## ВВЕДЕНИЕ

Систематическое ужесточение требований к физической подготовленности сотрудников силовых ведомств детерминировано современными реалиями в стране и мире. В настоящий период наблюдается существенный рост социальной напряженности в России, выражающийся в увеличении числа тяжких и особо тяжких преступлений, преступлений против общественной безопасности, чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера, распространением феномена исламистского терроризма, сохранением очагов криминальной напряженности на территории Северо-Кавказского федерального округа [1].

Согласно официальным статистическим данным, в 2018 г. на территории нашей страны зафиксирован восьмипроцентный рост числа преступлений, при этом, как отмечает в своем докладе Президент Российской Федерации, нераскрытым остается практически каждое второе преступление. Обозначенное положение обуславливает необходимость интенсификации научных исследований, нацеленных на модернизацию методики подготовки сотрудников и будущих сотрудников МВД к экстремальным ситуациям и ситуациям силового пресечения правонарушений и задержания сопротивляющихся правонарушителей. Разработка эффективных подходов, механизмов и инструментов организации процесса физической подготовки должна базироваться не только на педагогических и психологических, но и физиологических, медико-биологических и социальных аспектах [2].

Физическая подготовка служит важнейшим показателем профессиональных качеств сотрудников силовых структур, включая Министерство внутренних дел России. В целях совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) Российской Федерации, в том числе к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, принят Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450<sup>1</sup>, в котором закреплены основы организации физической подготовки сотрудников ОВД по различным направлениям: прикладная гимнастика и атлетическая подготовка, легкая атлетика и ускоренное передвижение, преодоление препятствий, лыжная подготовка, плавание, боевые приемы борьбы и т. д. Особой актуальностью физическая подготовка обладает в учебно-воспитательном процессе курсантов и слушателей образовательного учреждения высшего образования системы МВД РФ в период их профессионального, морально-волевого, личностного, психического, компетентностного становления [3].

Требования к физической подготовленности курсантов и слушателей вузов МВД России являются абсолютно эквивалентными, что детерминировано содержанием должностных обязанностей последних – участием в мероприятиях по охране общественного порядка и несением патрульно-постовой службы. Необходимость совершенствования физической подготовки слушателей также актуализируется результатами провер-

<sup>1</sup> Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из СПС КонсультантПлюс.

ки подразделений специального назначения, в соответствии с которыми 34 % проверяемых не смогли преодолеть специальную полосу препятствий, что свидетельствует о недостаточном уровне физической подготовки и невозможности выполнения профессиональной деятельности по задержанию правонарушителей [4]. Модернизация физического воспитания учащихся должна ориентироваться на гармоничное, комплексное развитие их функционального состояния до достижения удовлетворительных качественно-количественных показателей специфической работоспособности [3].

Использование средств гиревого спорта в процессе физической подготовки курсантов и слушателей образовательного учреждения высшего образования системы МВД РФ способствует тренировке силовой выносливости, улучшению скоростных качеств, координации, качества скелетной и сердечной мышц, циркуляции крови, эластичности сосудов, нормализации кровяного давления, развитию и сохранению подвижности суставов. Занятия по гиревому спорту в разрезе учебной дисциплины «Физическая подготовка» должны быть интегрированы в комплекс физических упражнений и проводиться преимущественно на старших курсах обучения [5].

Как отмечает в своей работе С.М. Сандин [6], использование средств гиревого спорта в системе силовой подготовки курсантов обладает следующими важнейшими преимуществами.

1. Доступность и простота, выражающиеся в отсутствии необходимости дорогостоящего тренировочного оборудования и специальных условий. Организация учебных занятий с использованием средств гиревого спорта требует лишь набора гирь разного веса (16/24/32 кг) и может осуществляться в условиях ограниченного пространства или на открытом воздухе (спортивный зал воинской части, спортивный уголок казармы, корабль, подводная лодка и т. д.). Гиревой спорт подразумевает широкий спектр доступных в техническом отношении силовых упражнений, а элементы жонглирования лишают его монотонности, позволяя проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой моторной плотностью.

2. Содержательность, способствующая эффективному развитию силовых способно-

стей, силовой и специальной выносливости, статической выносливости мышц туловища, гибкости и координации движений, а также совершенствованию общеприкладных и служебно-прикладных двигательных навыков.

3. Развитие морально-волевых качеств, творческого и логического мышления, достигаемое в ходе выполнения технически сложных упражнений – полуприседания с одной гирей вверху на прямой руке, жонглирования гирей, двоеборья. Систематические занятия гиревым спортом формируют у курсантов такие качества, как: выносливость, выдержка, работоспособность, концентрация, скорость реакции, способность работать на пределе своих возможностей.

4. Оздоровительная направленность, обеспечиваемая низким уровнем травматизма и доступностью упражнений для лиц с различной физической подготовкой. Согласно исследованиям Национальной ассоциации студенческого спорта (NCAA), на гиревой спорт приходится наименьший процент (0,2 %) повреждений из всех исследованных видов спорта. Совершенствование физической подготовки курсантов в разрезе военно-профессионального обучения осуществляется посредством применения упражнений с малой амплитудой движений или статических упражнений, что способствует активному развитию статической выносливости мышц туловища, спины, ног, плечевого пояса и живота.

5. Экономичность (средняя рыночная стоимость гири чугунной весом 12 кг составляет 1580 руб., 16 кг – 1170 руб., 32 кг – 2830 руб., гиря разборная 16/24/32 кг – 4400 руб.). Бюджетное финансирование отечественных военно-учебных заведений в настоящий период характеризуется дефицитом финансовых средств, что отражается на возможностях приобретения современного оборудования и инвентаря. Стоимость гирь на фоне стоимости современных тренажеров является незначительной, при этом срок их использования не ограничен.

В настоящий период в Белгородском юридическом институте МВД России им. И.Д. Путилина практически отсутствуют занятия с использованием средств гиревого спорта, что актуализирует практическую значимость работы. Физическая подготовка

Таблица 1

## Динамика показателей развития силовых качеств курсантов ЭГ и КГ

Семестр	ЭГ ( $n = 25$ )		КГ ( $n = 25$ )		Достоверность различий
	$\bar{X}$	$\pm m$	$\bar{X}$	$\pm m$	
Динамометрия сильнейшей руки, кг					
I	55,3	0,87	52,7	1,03	$P < 0,05$
II	55,9	1,01	52,9	0,94	$P < 0,01$
Становая динамометрия, кг					
I	150,5	2,87	139,3	2,75	$P < 0,01$
II	153,6	2,65	137,8	2,64	$P < 0,001$
Подтягивание на перекладине, количество раз					
I	16,67	0,88	13,46	0,51	$P < 0,01$
II	17,27	0,72	13,21	0,38	$P < 0,001$
Отжимания, количество раз					
I	46,88	0,33	44,23	0,40	$P < 0,05$
II	47,28	0,35	45,15	0,42	$P < 0,01$
Поднимание прямых ног к перекладине, количество раз					
I	17,18	1,07	15,56	0,93	$P < 0,01$
II	18,28	0,96	16,39	1,39	$P < 0,001$

курсантов и слушателей осуществляется, как правило, по следующей схеме.

1. Разминка (бег продолжительностью в 20–30 минут).

2. Выполнение приемов задержания (борьба, бокс, дзюдо) или силовые занятия на тренажерах (в них периодически включается силовая подготовка с гири).

3. Итоговые зачеты проводятся раз в год и состоят из огневой, правовой, физической подготовки (бег, челночный бег, приемы задержания), силовой подготовки (подтягивание или поднятие гири, или отжимание).

#### МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В целях доказательства эффективности использования средств гиревого спорта в физической подготовке курсантов и слушателей на базе Белгородского юридического института МВД России им. И.Д. Путилина был проведен педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте приняли участие 50 курсантов 4-го курса – экспериментальная группа ( $n = 25$ ) и контрольная группа ( $n = 25$ ). Эксперимент осуществлялся на протяжении одного учебного года – в период с 1 сентября 2018 г. по конец июля 2019 г. В контрольной группе содержание занятий определялось планом, разработанным в соответствии с учебной программой. В экспериментальной группе занятия по физической культуре обогащались гиревыми упражне-

ниями. При проведении эмпирического исследования мы опирались на следующие методы: анализ научно-методологической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Программа занятий по физической культуре с применением средств гиревого спорта для экспериментальной группы была составлена в соответствии с требованиями Всероссийской Федерации гиревого спорта<sup>2</sup> по следующему алгоритму:

- 1) подготовительная часть (разминка ОРУ);
- 2) основная часть (выполнение приемов/силовые занятия на тренажерах):
  - толчок двух гирь от груди (короткий цикл);
  - толчок двух гирь от груди с опусканием в положение виса после каждого подъема (длинный цикл);
  - рывок гири поочередно одной и другой рукой;
  - классическое двоеборье (короткий толчок и рывок);
  - эстафета;
- 3) заключительная часть:

<sup>2</sup> Всероссийская Федерация гиревого спорта: официальный сайт. URL: <http://www.vfgs.ru> (дата обращения: 13.12.2019).

- упражнения на восстановление дыхания;
- упражнения на «растяжку».

Динамика развития силовых качеств курсантов экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) проиллюстрирована в табл. 1.

Как видно из табл. 1, показатели развития силовых качеств курсантов из экспериментальной группы демонстрируют существенную положительную динамику, а также значительно превышают аналогичные показатели контрольной группы. Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности использования средств гиревого спорта в процессе физической подготовки курсантов и слушателей образовательного учреждения высшего образования системы МВД РФ. Физическая подготовка с использованием средств гиревого спорта решает одновременно прикладные и оздоровительные задачи, позволяя максимально качественно выполнять профессиональные обязанности.

## ВЫВОДЫ

Таким образом, использование средств гиревого спорта в процессе физической подготовки курсантов и слушателей образовательного учреждения высшего образования системы МВД РФ – важнейший инструмент формирования гармонично развитой личности, воспитания морально-волевой, специальной, психологической и физической подготовленности будущих сотрудников ОВД [7]. Физическая подготовка с применением средств гиревого спорта способствует успешному решению прикладных, оздоровительных и профессиональных задач, связанных с силовым пресечением правонарушений, а также разностороннему физическому развитию, преодолению психологического напряжения, повышению функциональности занимающихся.

## Список литературы

1. Галимова А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2017. 26 с.
2. Кравчук А.И., Глубокий В.А. Средства гиревого спорта в физической подготовке курсантов СИБЮИ ФСКН России // Вестник Сибирского юридического института МВД России. 2015. № 3. С. 160-165.
3. Хромов В.А., Платонов Д.А., Чехранов Ю.В. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России в современных условиях // Вестник Московского университета МВД России. 2013. № 8. С. 220-225.
4. Кодзоков А.Х. Особенности физической подготовки слушателей вузов МВД России // Теория и практика общественного развития. 2014. № 21. С. 280-282.
5. Глубокий В.А. Физическая подготовка курсантов вуза МВД России с использованием гимнастики и гиревого спорта // Научный журнал «Дискурс». 2017. № 10 (12). С. 22-28.
6. Сандин С.М. Использование средств гиревого спорта в системе силовой подготовки курсантов Вольского военного института материального обеспечения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11. С. 219-224.
7. Моськин С.А. Роль физической подготовки в профессиональном обучении курсантов и слушателей для практической деятельности в ОВД // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы 7 Междунар. науч.-практ. конф. Орел, 2018. Вып. 1 (1-17). С. 104-108.

## References

1. Galimova A.G. *Povysheniye urovnya fizicheskoy podgotovlenosti kursantov vuzov MVD Rossii sredstvami krossfit: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Improving the Level of Physical Fitness of Cadets of Universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia Using Crossfit. Cand. ped. sci. diss. abstr.]. Ulan-Ude, 2017, 26 p. (In Russian).
2. Kravchuk A.I., Glubokiy V.A. *Sredstva girevogo sporta v fizicheskoy podgotovke kursantov SIBYUI FSKN Rossii* [Kettlebell sport in physical training of cadets of higher education institution of Federal Drug Control Service of the Russian Federation]. *Vestnik Sibirskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii – Vestnik of Siberian Law Institute of the MIA of Russia*, 2015, no. 3, pp. 160-165. (In Russian).
3. Khromov V.A., Platonov D.A., Chekhranov Y.V. *Osobennosti fizicheskoy podgotovki kursantov i slushateley vuzov MVD Rossii v sovremennykh usloviyakh* [Peculiarities of physical training of students

- and students of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia in modern conditions]. *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2013, no. 8, pp. 220-225. (In Russian).
4. Kodzokov A.K. Osobennosti fizicheskoy podgotovki slushateley vuzov MVD Rossii [Features of students' physical training in universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya – Theory and Practice of Social Development*, 2014, no. 21, pp. 280-282. (In Russian).
  5. Glubokiy V.A. Fizicheskaya podgotovka kursantov vuzov MVD Rossii s ispol'zovaniyem gimnastiki i girevogo sporta [Physical training of courses of the MIA of Russia use of gymnastics and girre sports]. *Nauchnyy zhurnal «Diskurs»* [Scientific Journal “Discourse”], 2017, no. 10, pp. 22-28. (In Russian).
  6. Sandin S.M. Ispol'zovaniye sredstv girevogo sporta v sisteme silovoy podgotovki kursantov Vol'skogo voyennogo instituta material'nogo obespecheniya [Use of kettlebell lifting equipment in the strength training system of the cadets in the Volsk military institute of logistic support]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft], 2017, no. 11, pp. 219-224. (In Russian).
  7. Moskin S.A. Rol' fizicheskoy podgotovki v professional'nom obuchenii kursantov i slushateley dlya prakticheskoy deyatelnosti v OVD [The role of physical training in vocational training of cadets and students for practical activities in the Internal Affairs Department]. *Materialy 7 Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Nauka-2020: Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm: innovatsionnyye proyekty i peredovyye praktiki»* [Proceedings of the 7th International Scientific and Practical Conference “Science-2020: Physical Education, Sports, Tourism: Innovative Projects and Best Practices”], 2018, issue 1 (1-17), pp. 104-108. (In Russian).

#### Информация об авторах

**Сарычев Александр Викторович**, преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки. Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации им. И.Д. Путилина, г. Белгород, Российская Федерация. E-mail: w0773@yandex.ru

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-2115-3191>

**Демченко Николай Викторович**, кандидат юридических наук, доцент, доцент кафедры управления и административной деятельности органов внутренних дел. Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации им. И.Д. Путилина, г. Белгород, Российская Федерация. E-mail: Nvdemchenko@yandex.ru

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-6615-8308>

**Архипцев Иван Николаевич**, старший преподаватель кафедры уголовно-правовых дисциплин. Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации им. И.Д. Путилина, г. Белгород, Российская Федерация. E-mail: ArhipevIN@yandex.ru

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-2307-2712>

Конфликт интересов отсутствует.

#### Для контактов:

Сарычев Александр Викторович  
E-mail: w0773@yandex.ru

Поступила в редакцию 21.01.2020 г.  
Поступила после рецензирования 18.02.2020 г.  
Принята к публикации 20.03.2020 г.

#### Information about the authors

**Alexander V. Sarychev**, Lecturer of Tactical and Special Training Department. Belgorod Law Institute of Ministry of the Internal of the Russian Federation named after I.D. Putilin, Belgorod, Russian Federation. E-mail: w0773@yandex.ru

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-2115-3191>

**Nikolay V. Demchenko**, Candidate of Jurisprudence, Associate Professor, Associate Professor of Management and Administrative Activities of Internal Affairs Bodies Department. Belgorod Law Institute of Ministry of the Internal of the Russian Federation named after I.D. Putilin, Belgorod, Russian Federation. E-mail: Nvdemchenko@yandex.ru

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-6615-8308>

**Ivan N. Arkhipev**, Senior Lecturer of Criminal and Law Disciplines Department. Belgorod Law Institute of Ministry of the Internal of the Russian Federation named after I.D. Putilin, Belgorod, Russian Federation. E-mail: ArhipevIN@yandex.ru

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-2307-2712>

There is no conflict of interests.

#### Corresponding author:

Alexander V. Sarychev  
E-mail: w0773@yandex.ru

Received 21 January 2020  
Reviewed 18 February 2020  
Accepted for press 20 March 2020