

**Торопов Виктор Алексеевич**

д-р пед. наук, профессор, профессор

**Никишин Александр Владимирович**

канд. юрид. наук, доцент, член-корреспондент

Российской академии естественных наук (РАЕН), полковник полиции

**Никишов Сергей Владимирович**

канд. пед. наук, доцент

ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России»

г. Санкт-Петербург

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ**

**Аннотация:** в статье авторы рассмотрели проблему формирования всесторонне развитой личности обучающихся средствами физических упражнений, направленных на развитие, совершенствование физических качеств и формирование прикладных навыков.

**Ключевые слова:** физические качества, прикладные навыки, методы обучения, уровень подготовленности, спортивная форма.

Учебные занятия по физической культуре в образовательных организациях Российской Федерации включают общую физическую и техническую подготовку, которые взаимосвязаны между собой. Целью общей физической подготовки является всестороннее развитие личности, совершенствование двигательных качеств, навыков, укрепление здоровья, что позволяет создать прочную основу для выполнения постоянно растущих физических нагрузок в учебном процессе.

Занятия по физической культуре необходимы обучающимся еще и потому, что включение в тренировку разнообразных упражнений создает «фон» для более полного и эффективного переноса навыков и качеств при выполнении упражнений, т.е. позволяет успешнее использовать, те качества, которые разви-

ваются на занятиях по физической культуре и способствуют повышению их профессионального мастерства.

В ходе учебного процесса по данной дисциплине выполняются следующие задачи:

- общее укрепление организма студента;
- совершенствование таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, подвижность суставов;
- устранение ошибок в технике выполнения упражнений профессионально-прикладной физической культуры;
- создание условий для активного восстановления организма;
- совершенствование морально-волевой подготовки.

В процессе специальной направленности физической подготовки выполняются следующие задачи:

- повышение физической нагрузки и плотности занятий;
- преимущественное развитие и совершенствование профессионально необходимых физических качеств и формирования двигательных навыков;
- целенаправленное укрепление мышечного аппарата, выполняющего основную физическую нагрузку;
- совершенствование и развитие органов дыхания и их функциональной деятельности;
- предупреждение и исправление ошибок в технике выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.

Эффективными упражнениями для развития силы являются упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, резиновые амортизаторы и т. д.), а также упражнения с преодолением тяжести собственного веса. Известно, что основное условие для развития силы – это создание максимального напряжения, которое достигается выполнением следующих приемов:

- однократным преодолением максимального, предельного сопротивления (подъем штанги предельного веса, подтягивание на перекладине и отжимание на брусьях с дополнительным весом и т. д.);

– многократным повторением внешнего сопротивления до значительного утомления или методом «до отказа» (подъем штанги, гантелей, подтягиваний, сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на брусьях на количество раз и т. д.).

Занимающемуся можно рекомендовать перечисленные методы, однако наиболее эффективным является второй, который включает:

- подъем штанги весом 45–50 кг;
- жим на наклонной скамейке с опусканием штанги за голову;
- рывок с виса;
- подъем штанги узким хватом до подбородка;
- подъем штанги обычным хватом перед грудью и из-за головы;
- приседание со штангой на груди и на плечах;
- рывок штанги прямыми руками;
- подтягивания на перекладине различным хватом;
- сгибание и разгибание рук в упоре различными способами и т. д.

Выносливость обучающегося развивается в течение всего периода обучения на тренировках по бегу, лыжам и плаванию, в ходе спортивных игр, при выполнении упражнений с отягощениями с большим количеством повторений и т. д. Важнейшим фактором выносливости являются аэробные и анаэробные возможности организма. Выносливость бывает общая, скоростная, силовая и т. д. Остановимся на особенностях выработки общей и скоростной выносливости. Общая выносливость студента способствует показывать высокие результаты в кроссе на 3000 м и 5000 м, в плавании на 800 – 1000 м вольным стилем, а также в лыжной гонке на 10 км. Существует два метода выработки общей выносливости. Равномерный и интервальный.

В основе равномерного метода лежит продолжительная нагрузка, которая применяется на протяжении всего тренировочного периода. Его целесообразно применять в первой половине подготовительного периода, так как этот метод требует сравнительно большего времени. В другие периоды тренировки он уступает место интервальным методам. Разделение нагрузки, примерно такое,

как это делают бегуны, лыжники, пловцы и др. Такой метод способствует повышению уровня физической подготовленности обучающихся. Для воспитания морально-волевой выносливости необходимо использовать повторный метод тренировки с таким расчетом, чтобы скорость на отрезках 200–300 м. не снижалась. Упражнения на развитие подвижности в суставах необходимо включать во все тренировочные занятия, а также в их подготовительную часть. Быстрота развивается и совершенствуется при выполнении следующих упражнений: – бег на короткие дистанции, а также при выполнении простых и сложных движений, с максимальной скоростью. При подборе необходимо учитывать несложные по технике упражнения. И тогда волевые усилия студента будут сосредоточены исключительно на быстроту их выполнения. Скоростные упражнения целесообразно выполнять в первой половине тренировки. Все скоростные упражнения желательно выполнять соревновательным методом, в виде эстафет и т. п.; для достижения максимальной скорости использовать инерцию предварительного разгона или наклонную дорожку. Ловкость способствует занимающемуся более быстрому усвоению сложных приемов, действий и эффективному их выполнению. Основными упражнениями для развития ловкости являются спортивные и подвижные игры (мини-футбол, волейбол, ручной мяч, теннис и др.), акробатические и вольные упражнения. Использовать их целесообразно в течение всего периода обучения. Кроме того, можно включать в содержание занятий любые упражнения и выполнять их на фоне физических нагрузок.

В заключение необходимо подчеркнуть, что если в теории и практике физической культуры не подкреплять физические качества и двигательные навыки, то они со временем утрачиваются. Следовательно, для выполнения профессионально важных задач в ходе занятий по физической культуре необходимо совершенствовать свой уровень физической подготовленности, что способствует совершенствованию гармонично развитой личности.

### ***Список литературы***

1. Никишкин А.В. Правильное формирование и развитие физической готовности сотрудника – путь к успешному исполнению профессиональных обязанностей и служебно-оперативных задач / А.В. Никишкин, С.А. Шабловский // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 117–119. EDN BACQTX
2. Педагогическая система физического воспитания в образовательных организациях МВД России / А.В. Никишкин, В.А. Торопов, В.И. Дудчик, А.Н. Шеин // Актуальные проблемы деятельности правоохранительных органов Российской Федерации: материалы II Всероссийской научно-практической конференции (Самара, 13 февраля 2025 года). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 118–122. – EDN JZYQHI.
3. Торопов В.А. Специальная подготовка – важное средство повышения профессионального мастерства сотрудников полиции / В.А. Торопов, А.В. Никишкин // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 136–138.
4. Торопов В.А. Физическая подготовка – обязательный компонент всех стадий процесса формирования двигательных навыков и развития физических качеств у сотрудников полиции / В.А. Торопов, А.В. Никишкин // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 139–140.
5. Методика дистанционного обучения боевым приемам борьбы / В.А. Торопов, А.В. Никишкин, В.И. Дудчик, Д.С. Пережогин // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 148–150. – EDN AZJXXA.