***Науменко Станислав Васильевич***
канд. пед. наук, начальник кафедры, полковник полиции
***Давыдов Леонид Владимирович***
старший преподаватель, подполковник полиции
***Никишкин Александр Владимирович***
канд. юрид. наук, доцент, член-корреспондент Российской академии естественных наук (РАЕН), полковник полиции
***Базоркина Дарина Руслановна***
курсант, рядовой полиции
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России»
г. Санкт-Петербург

# ГИРЕВОЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

***Аннотация:*** *в статье рассматривается значение гиревого спорта в физической подготовке курсантов образовательных организациях МВД России. На основе научных исследований анализируется влияние гиревых упражнений на развитие выносливости, силы и других физических качеств. Рассматриваются результаты педагогических экспериментов и возможности использования гиревого спорта в учебно-тренировочном процессе.*

***Ключевые слова:*** *гиревой спорт, физическая подготовка, курсанты, МВД России, сила, выносливость, профессионально-прикладная физическая подготовка.*

Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью совершенствования физической подготовки курсантов образовательных МВД России. Будущая служебная деятельность сотрудников полиции требует достаточного уровня силы, выносливости, быстроты и координации движений. В связи с этим особое значение приобретает поиск эффективных средств развития физических качеств курсантов.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Физическая подготовка является важной составляющей профессионального обучения курсантов образовательных организаций МВД России. Будущие сотрудники органов внутренних дел России, должны обладать достаточной силой, выносливостью, быстротой и координацией движений. Эти качества необходимы при выполнении служебных задач в условиях повышенной физической нагрузки.

Одним из средств развития физических качеств является гиревой спорт. Его преимущество заключается в возможности сочетать силовую нагрузку с развитием выносливости. Использование элементов гиревого спорта способствуют совершенствованию профессионально-прикладной подготовки курсантов, как отмечал А.В. Сарычев «они развивают в курсантах не только силу, выносливость, гибкость, ловкость, но и морально-волевые качества».

В статье «Повышение уровня физической подготовки курсантов вузов МВД России средствами гиревого спорта» авторы исследовали эффективность применения гиревых упражнений. В рамках педагогического эксперимента, продолжавшегося один учебный год, занятия проводились с использованием гири массой от 16 до 32 кг. Продолжительность тренировки составляла 40–60 минут. Занятие включало в себя разминку, выполнение упражнений с гирями круговым способом и заключительную часть, направленную на восстановление организма. Для оценки эффективности тренировок до начала и после завершения эксперимента проводились контрольные испытания. По итогам эксперимента исследователи отмечают: «Средние скоростные результаты существенно не изменились, но просматривается положительная динамика. Подробная положительная тенденция просматривается в показателях выносливости и силовых способностях».

Эти результаты показывают, что гиревые упражнения могут применяться в физической подготовке курсантов для развития отдельных физических качеств. При этом авторы не утверждают, что гиревой спорт одинаково влияет на все показатели: в исследовании отмечается, что изменения скоростных результатов были менее выраженные.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Значение гиревого спорта для курсантов рассматривается и в исследовании С.О. Цекунова, Н.А. Мудренко и С.А. Татарникова. Авторы сравнили показатели курсантов, занимавшихся по обычной программе физической подготовки, и курсантов, выполнявших упражнения с гирями. В выводах исследования указано: «Разработанная методика применения упражнений из гиревого спорта показала свою эффективность. Избыточная масса тела в экспериментальной группе в конце эксперимента не обнаружена ни у одного курсанта».

Данный результат свидетельствует о положительном влиянии разработанной методики на показатели физического развития участников эксперимента. Вместе с тем необходимо учитывать, что исследование касалось конкретных групп курсантов и определенных показателей.

Одним из основных физических качеств, развиваемых с помощью гиревых упражнений, является сила. Во время выполнения махов, рывков, и толчков задействуются мышцы рук, плечевого пояса, спины, туловища и ног. Для правильного выполнения движений необходимо сохранять устойчивое положение тела, контролировать траекторию снаряда и согласовывать работу различных мышечных групп.

Не менее важна силовая выносливость – способность продолжительное время выполнять физическую работу, преодолевая утомление. Гиревые упражнения позволяют организовывать тренировочные комплексы, в которых движения выполняются многократно или в течение установленного времени, что позволяет развивать способность поддерживать заданный уровень нагрузки. Для будущих сотрудников полиции это имеет практическое значение, поскольку служебная деятельность может сопровождаться продолжительными физическими усилиями.

Гиревой спорт также может использоваться как средство совершенствования координации движений. Выполнение упражнений требует точности, контроля положения корпуса и согласованности движений. Однако для комплексного развития физических качеств гиревые упражнения целесообразно сочетать



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

с бегом, упражнениями на быстроту, общей силовой подготовкой и боевыми приемами борьбы.

При организации занятий необходимо соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузки. На начальном этапе основное внимание следует уделить освоению правильной техники выполнения упражнений. Вес гири, число повторений и количество подходов необходимо подбирать с учетом физической подготовленности курсантов. Перед основной частью занятия проводится разминка, а после выполнения упражнений предусматривается восстановительные мероприятия.

Важную роль в подготовке курсантов играет контроль преподавателя за техникой и самочувствием занимающихся. Выполнение упражнений с чрезмерным весом или неправильной техникой может повысить риск травмы. Поэтому развитие физических качеств должно осуществляться последовательно, с соблюдением требований безопасности и учетом индивидуальных особенностей курсантов.

Всесторонне рассмотрев данный вопрос, авторы статьи приходят к выводу, что гиревой спорт может выступать эффективным дополнительным средством физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России. Рассмотренные исследования показывают, что включение гиревых упражнений в учебный процесс может способствовать развитию силы и выносливости, а также положительно влиять на отдельные показатели физического развития. Эффективность занятий зависит от правильной методики, постепенного увеличения нагрузки и сочетания гиревого спорта с другими средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

***Список литературы***

1. Повышение уровня физической подготовки курсантов вузов МВД России средствами гиревого спорта / А.В. Сарычев , И.Н. Архипцев , Н.В.Демченко [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23, № 2. – С. 123–131.

2. Цекунов, С. О. Влияние занятий гиревым спортом на физическое развитие курсантов ДВЮИ МВД РФ / С.О. Цекунов, Н.А.Мудренко, С.А. Татарников


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2024. – № 6. – С. 43–49.

3. Применение соревновательного метода в организации обучения физической подготовке в образовательных организациях МВД России / Н. Н. Силкин, А. В. Никишкин, С. А. Шабловский, А. С. Куляшов // Педагогический журнал. – 2026. – Т. 16, № 1–1. – С. 356–364. – DOI 10.34670/AR.2026.88.82.041. – EDN JNPPEP.

4. Торопов, В. А. Влияние физической культуры на формирование всесторонне развитой личности / В. А. Торопов, А. В. Никишкин, С. В. Никишов // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 10 февраля 2026 г.). – Чебоксары : Среда, 2026. – С. 453–455.

5. Торопов, В. А. Проблемы и перспективы развития, совершенствования физической культуры в образовательных организациях МВД России / В. А. Торопов, А. В. Никишкин, С. В. Никишов // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 10 февраля 2026 г.). – Чебоксары : Среда, 2026. – С. 455–456.

6. Хомутов, А. М. Анализ развития и система оценки силовых качеств курсантов и слушателей вузов МВД России / А. М. Хомутов, И. А. Кушнаренко, Ю. Б. Ленева // Вестник экономической безопасности. – 2024. – № 5. – С. 286–292.

7. Колегов, А. Л. Развитие силовых способностей сотрудников полиции средствами гиревого спорта / А. Л. Колегов // Научный поиск: личность, образование, культура. – 2025. – № 2. – С. 22–26.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)