

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСНОВНЫМ ПРОГРАММАМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Методические рекомендации

Уфа 2022

УДК 377.6:351.74.016:796.015.53(470)(083.1)

ББК 73.17р30(2Рос)я81

О-75

*Рекомендованы к опубликованию
редакционно-издательским советом Уфимского ЮИ МВД России*

Рецензенты:

кандидат юридических наук, доцент А. В. Бакин
(Омская академия МВД России);

кандидат юридических наук, доцент К. Ю. Пантюхин
(Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя)

Коллектив авторов:

Т. Р. Фахрисламов – б/с, б/з;

Э. Э. Галимов – б/с, б/з;

Р. Р. Нухов – б/с, б/з;

И. Х. Минигалеев – б/с, б/з;

М. В. Прокофьев – б/с, б/з;

Д. В. Аюпов – б/с, б/з

О-75 Особенности формирования быстроты и ловкости у обучающихся по основным программам профессионального обучения в образовательных организациях МВД России : методические рекомендации / Т. Р. Фахрисламов, Э. Э. Галимов, Р. Р. Нухов [и др.]. – Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2022. – 32 с. – Текст : непосредственный.

В работе рассмотрены вопросы, совершенствования физической формы сотрудников органов внутренних дел, обусловленные особенностями формирования быстроты и ловкости. Практическая значимость исследования заключается в изложенных авторами сущности, цели и задач специальной подготовки в МВД России.

Методические рекомендации предназначены для обучающихся образовательных организаций МВД России, сотрудников органов, организаций, подразделений МВД России.

УДК 377.6:351.74.016:796.015.53(470)(083.1)

ББК 73.17р30(2Рос)я81

© Коллектив авторов, 2022

© Уфимский ЮИ МВД России, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	6
§ 1. Основные физические качества.....	6
§ 2. Формирование физических качеств обучающихся в образовательных организациях МВД России.....	7
ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	12
§ 1. Развитие основных физических качеств для формирования способности к пресечению физического сопротивления.....	12
§ 2. Воспитание быстроты и скоростных способностей.....	14
ГЛАВА III. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ЛОВКОСТИ).....	22
§ 1. Формирование координационных способностей как физического качества.....	22
§ 2. Основы методики воспитания ловкости	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	29
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	30

ВВЕДЕНИЕ

В связи с принятием Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» разработан приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее – Наставление)¹.

В Наставлении поставлены цели дальнейшего совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, в том числе к действиям в условиях, связанных с применением физической силы.

Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации² определяет основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в подразделениях центрального аппарата МВД России, территориальных органах МВД России, образовательных, научных, медицинских (в том числе санаторно-курортных) организациях системы МВД России, окружных управлениях материально-технического снабжения системы МВД России, а также иных организациях и подразделениях, созданных для выполнения задач и осуществления полномочий, возложенных на органы внутренних дел Российской Федерации.

Авторами проведен анализ проблем физической подготовки в образовательных организациях МВД России при подготовке обучающихся по основным программам профессионального обучения в образовательных организациях МВД России, изучены имеющиеся методики проведения занятий по физической подготовке.

Методические рекомендации предназначены для обучающихся по основным программам профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации», а также могут служить помощью профессорско-преподавательскому составу образовательных организаций МВД России, осуществляющих обучение слушателей по основной программе профессионального обучения.

Проблема, на которую направлена данная работа – повышение качества формирования быстроты и ловкости у обучающихся по основным

¹ О полиции : федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. – URL: <https://xn--b1aew.xn--p1ai/Deljatelnost/work/laws/FederalnijzakonOpolicii> (дата обращения: 19.02.2022).

² Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 19.02.2022).

программам профессионального обучения в образовательных организациях МВД России.

На занятиях по физической подготовке формируются жизненно важные качества, без которых сотрудник полиции не сможет качественно выполнять свой долг. Быстрота и координационные способности – основополагающие качества сотрудника. В настоящее время данные качества превосходят по значимости даже силу и выносливость. Порой сотрудникам приходится действовать за минимальный промежуток времени и принимать важные решения в кратчайшие сроки.

Методические рекомендации подготовлены для проведения занятий по физической подготовке, усовершенствования формирования быстроты и ловкости у обучающихся по основным программам профессионального обучения в образовательных организациях МВД России.

ГЛАВА I. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

§ 1. Основные физические качества

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию (ловкость – это производное координационным способностям).

Следует отметить, что с целью привлечения обучающихся к активным занятиям физической культурой и спортом в образовательных организациях системы МВД России уже проделана большая работа, в числе которых достаточно развитая сеть спортивно-массовых мероприятий¹.

Взаимосвязь в развитии физических качеств является весьма сложной, формирующейся в результате суммации самых различных биологических изменений в организме спортсмена под влиянием мышечной работы. В процессе многолетней тренировки соотношение в развитии физических качеств претерпевает значительные изменения².

Физическая подготовка обучающихся по основным программам профессионального обучения в образовательных организациях МВД России – одна из составляющих их специальной подготовки, направленная на формирование профессионально-специализированных компетенций, определяемых образовательной организацией самостоятельно.

В совокупность компетенций специалиста включены: способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

Таким образом, особенности специальной подготовки обучающихся по основным программам профессионального обучения в образователь-

¹ Степанов Г. И. Роль и значение физической культуры и спорта в профессиональной подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России / Г. И. Степанов, В. О. Ким, Д. Д. Туко, А. С. Матвеев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции : том 2. – Уфа : РИК УГАТУ, 2020. – С. 471.

² Матвеев А. С. Возрастные особенности воспитания специальных физических качеств в единоборствах / А. С. Матвеев, Н. С. Яременко // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях : материалы V Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа, 2019. – С. 57.

ных организациях МВД России, обусловленные вышеперечисленными общекультурными и профессиональными компетенциями, могут состоять в формировании профессионально-специализированных компетенций: способности к непосредственному пресечению физического сопротивления правонарушителя и самозащите без применения оружия; способности к правомерному применению силовой защиты для обеспечения законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства; способности к силовому обеспечению правопорядка в чрезвычайных обстоятельствах.

Развитие специальной (силовой, скоростной и координационной) выносливости можно трактовать как частный вид (анаэробный) работоспособности, проявляющийся при быстром преследовании, ведении силового единоборства типа рукопашной схватки с активно сопротивляющимся правонарушителем.

Развитие специальной (силовой, скоростной и координационной) выносливости обеспечивает одновременное проявление скоростно-силовых качеств и физическую готовность к успешной оперативно-служебной деятельности и зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстрого расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, техники владения двигательным действием.

Для формирования способности к силовому обеспечению правопорядка в чрезвычайных обстоятельствах в практике профессиональной подготовки используются приемы типа сложнокоординационных технико-тактических действий в единоборстве или процессе длительного преодоления препятствия, рукопашного боя, ускоренного передвижения на местности, выпрыгивания с места вверх и пр.

Основными требованиями при подборе и выполнении подобных действий являются длительность и многократность выполнения, относительно полная мобилизация возможностей, достижение в процессе выполнения выраженного утомления.

§ 2. Формирование физических качеств обучающихся в образовательных организациях МВД России

Выяснено, что эффективность физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России обеспечивается следующими условиями их профессиональной подготовки:

- значение физической подготовки в процессе решения профессиональных задач возрастает при условии освоения большего числа боевых приемов борьбы, служебно-прикладных двигательных умений и навыков, способов преодоления естественных и искусственных препятствий;
- эффективность физической подготовки повышается при условии обязательных тренировок и отработок усвоенного учебного материала в

обстоятельствах, моделирующих реальное противоборство с правонарушителями;

- результативность формирования способности к непосредственному пресечению физического сопротивления правонарушителя и самозащите без применения оружия возрастает при условии сбалансирования динамики нагрузок и адаптации их к возможностям обучающихся;

- эффективность выбора и реализации служебно-прикладных двигательных умений и навыков, боевых приемов борьбы, способов преодоления естественных и искусственных препятствий в изменяющихся ситуациях оперативно-служебной деятельности при остром дефиците времени повышается при условии системной целостности составляющих профессионально-прикладной подготовки (оперативно-служебной, тактико-специальной, огневой, физической) и одновременном освоении приемов боевой борьбы и развитии основных физических качеств до уровня нормативных требований;

- оптимизация формирования физической готовности курсантов к успешному выполнению профессиональных задач усиливается при условии опережающего развития у них профессионально важных физических качеств¹;

- актуализация формирования способности к правомерному применению силовой защиты для обеспечения законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства увеличивается при условии циклического построения учебных занятий, выражающегося в повторяющейся последовательности занятий по оперативно-служебной, тактико-специальной, огневой, физической подготовке;

- результативность освоения служебно-боевых умений и навыков, правомерных комплексов силовой защиты возрастает при условии учета требований правоохранительной деятельности к сотрудникам органов внутренних дел;

- совершенствование способности к силовому обеспечению правопорядка в чрезвычайных обстоятельствах достигается при условии системного чередования постоянно возрастающих тренирующих воздействий и отдыха²;

- эффективность развития абсолютной и взрывной силы повышается при условии планомерного последовательного роста двигательной активности и увеличения объема и интенсивности физических нагрузок;

- результативность развития специальной (силовой, скоростной и координационной) выносливости возрастает при условии концентрации кон-

¹ Чоговадзе А. В. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте : учебное пособие. – М., 2004. – С. 64.

² Валиев А. Н., Молоствов А. Н. Особенности физической подготовки курсантов вузов МВД России // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=15792> (дата обращения: 20.04.2022).

кредитной нагрузки на ограниченном по времени этапе физической подготовки и продолжительном повышении уровня проявления развиваемого физического качества;

- совершенствование процесса формирования морально-волевых качеств достигается при условии интеграции основных образовательных программ социально-гуманитарного и экономического, информационно-правового, профессионального циклов и физической подготовки;

- оптимизация средств физической подготовки усиливается при условии их соответствия требованиям предстоящей правоохранительной деятельности¹.

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, которое проявляется в движениях, выполняемых со значительной скоростью, и оценивается показателем скорости движения². Для данного вида проявления силовых способностей не требуется максимальное напряжение мышц, а необходима быстрота развития напряжения (скорость сокращения мышц).

Взрывная сила характеризует способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в минимально короткое время. Взрывной тип мышечного напряжения проявляется в движениях по преодолению значительных внешних сопротивлений³. Основная особенность этих движений заключена в умении быстро развить значительное усилие, максимум которого достигается преимущественно к концу движения. Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. Способность мышц к быстрой наращивания рабочего усилия в условиях начавшегося их сокращения называют ускоряющей силой.

Условия работы мышц при обучении боевым приемам борьбы требуют преимущественного развития силы, которая проявляется в режимах от быстрого до взрывного, т. е. скоростно-силовых способностях.

Способность противостоять утомлению при выполнении продолжительных силовых нагрузок значительной величины называют силовой выносливостью.

В зависимости от режима работы мышц выделяют динамическую и статическую силовую выносливость. Динамическая выносливость характерна для упражнений с многократными и значительными напряжениями

¹ Валиев А. Н., Молоствов А. Н. Особенности физической подготовки курсантов вузов МВД России // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=15792> (дата обращения: 20.04.2022).

² Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса : учебно-методическое пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М., 2019. – С. 54.

³ Зациорский В. М. Физические качества спортсменов : основы теории и методики. – М., 2019. – С. 87.

мышцы при относительно невысокой скорости движений, а также в упражнениях ациклического характера скоростно-силовой направленности.

Статическая силовая выносливость характерна для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения мышц в определенной позе.

Для того, чтобы понять механизм простого произвольного движения, необходимо познакомиться с понятием о двигательной единице и основных типах мышечных волокон. Мышечные волокна могут быть двух типов: быстро сокращающиеся и медленно сокращающиеся. Каждая двигательная единица может взаимодействовать только с одним типом мышечных волокон – или медленно сокращающихся мышечных волокон, или быстро сокращающихся.

Медленно сокращающиеся мышечные волокна реагируют на слабые раздражители. Они маломощны, но могут сокращаться длительное время (неутомляемые).

Быстро сокращающиеся волокна реагируют только на сильные раздражители. Производимая ими работа характеризуется большой мощностью. Вместе с тем они быстроутомляемые.

Медленно сокращающиеся волокна работают в аэробных условиях при непрерывном поступлении кислорода в мышцу.

Быстро сокращающиеся волокна работают в анаэробных условиях, без поступления кислорода в мышцы. Тренировочное воздействие на мышечные волокна всех типов состоит в увеличении их диаметра, приводящее к росту физиологического поперечника мышцы. Каждое упражнение, используемое в тренировочных занятиях, приводит в действие те двигательные единицы, которые соответствуют характеру данного упражнения. Соответственно, при медленном беге в равномерном темпе в основном развиваются медленно сокращающиеся мышечные волокна, а при беге на короткую дистанцию с максимальной скоростью в работу включаются двигательные единицы с быстро сокращающимися мышечными волокнами. Кроме того, на развитие мышечных групп влияет внутримышечная координация: чем она лучше, тем сильнее развивается конкретная группа мышц.

Уровень внутримышечной координации зависит от числа двигательных единиц, одновременно включенных в сократительный процесс. Чем больше двигательных единиц вовлекается в сократительный процесс, тем выше уровень проявления силовых способностей мышцы¹.

Таким образом, развитие силовых способностей мышцы происходит как за счет увеличения диаметра мышечных волокон (рост физиологического поперечника мышц), так и за счет улучшения внутримышечной ко-

¹ Чоговадзе А. В. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте : учебное пособие. – М., 2004. – С. 64.

ординации, выраженной в количестве вовлеченных в сократительный процесс двигательных единиц.

Так как основные формы проявления быстроты (время двигательной реакции, время выполнения одиночного движения, частота одиночных движений в единицу времени) независимы друг от друга, т. е. развитие одной формы практически не оказывает влияния на другие, то в практике боевых искусств и спортивных единоборств широкое применение получил метод круговой тренировки для развития быстроты движений.

При использовании метода круговой тренировки как одиночные, так и серийные удары целесообразно выполнять на специальных снарядах (мешках), а отработку передвижений и защитных действий в паре с партнером. При отработке серий ударов с максимальной частотой каждые 10–15 сек. необходимо делать 20–30 секундный перерыв. Таким образом, при двухминутной работе, обучающийся может выполнить 3–4 серии, а при трехминутной работе – 5–6 серий.

Формирование быстроты служит для быстрого и умелого преодоления дистанции между сотрудником правоохранительных органов и правонарушителем: чем быстрее сотрудник, тем быстрее и качественнее развивается способность к пресечению физического сопротивления.

ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

§ 1. Развитие основных физических качеств для формирования способности к пресечению физического сопротивления

Развитие основных физических качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) обеспечивает высокую работоспособность у обучающихся в процессе профессиональной подготовки, а у сотрудников ОВД – в процессе служебной деятельности, а также влияет на успешность одиночных действий по самозащите и задержанию сопротивляющегося правонарушителя.

Для формирования способности к непосредственному пресечению физического сопротивления правонарушителя и самозащите без применения оружия в образовательной практике используются следующие специфические приемы:

- силовые: выполнение действий с отягощением (патронным и снарядным ящиком, грузом, гантелями, штангами с набором дисков разного веса); упражнения с сопротивлением; действия с перемещением собственного тела (перелезание через препятствие, лазание по наклонным и вертикальным лестницам, канатам, безопорные и опорные прыжки и др.); упражнения с противодействием партнера (борьба); метание гранат, вариативные прыжки и пр.;

- скоростные: эстафеты, преодоление полосы препятствий, единоборство, групповые состязания, кросс и т. п.

Выяснено, что формирование способности к непосредственному пресечению физического сопротивления правонарушителя и самозащите без применения оружия предусматривает:

- усвоение специальных знаний о физиологических механизмах физической работоспособности и особенностях адаптации организма человека к напряженной физической нагрузке, формирование двигательных представлений как образов служебно-прикладных двигательных умений и навыков и боевых приемов борьбы, подлежащих освоению;

- освоение служебно-прикладных двигательных умений и навыков (подтягивание на перекладине, кувырок на полу или на ковре, бег на разные дистанции, передвижение на лыжах, прыжки, посадка, езда и высадка из автомобиля, преодоление полосы препятствий), боевых приемов борьбы (удары рукой, удары ногой, удары головой, защитные действия от ударов, болевые приемы, удушающие приемы, броски, освобождения от захватов и обхватов, защита от попыток обезоружить, защита от угрозы оружием и обезоруживание, пресечение действий противника, способы помощи, способы наружного осмотра и связывания, атакующие и защитные действия с резиновой палкой, задержания удушающим захватом с помощью резино-

вой палки, защитные действия с помощью щита), способов преодоления естественных и искусственных препятствий (плавание, кросс в гору и с горы, а также по разным видам грунта, марш-бросок);

- развитие основных физических качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) до уровня нормативных требований.

Установлено, что усвоение специальных знаний и формирование двигательных представлений способствуют осмыслению процесса формирования профессионально-специализированных компетенций, возникновению реальных мышечно-двигательных ощущений и представлений в ходе практического выполнения осваиваемого движения или боевого приема борьбы, построению в коре головного мозга схемы нервных связей, влияющей на поиск оптимального варианта действия.

Освоение служебно-прикладных двигательных умений и навыков, боевых приемов борьбы, способов преодоления естественных и искусственных препятствий способствует: во-первых, оценке эффективности выполняемых упражнений на основе критериев их безошибочности и точности движений, высокой устойчивости к различным сбивающим факторам; во-вторых, умелому пресечению противоправных действий и надежному противостоянию атакующим действиям правонарушителя.

Формирование способности к правомерному применению силовой защиты законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства предполагает:

- усвоение фундаментальных знаний (закономерностей обеспечения безопасности личности, общества и государства; принципов предупреждения и превентивности правонарушений; международных стандартов в области прав и свобод человека; системы конституционных гарантий прав и свобод гражданина Российской Федерации) и практикоориентированных знаний (форм и методов обеспечения криминологической безопасности; основных видов вооружений, применяемых сотрудниками правоохранительных органов, и мер безопасности при обращении с ними; организационно-правовых основ и тактических особенностей применения различных видов специальной техники и специальных средств, находящихся на вооружении у правоохранительных органов; правовых основ, условий и пределов применения физической силы, применения и использования специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками правоохранительных органов);

- освоение служебно-боевых умений и навыков (поднимание и переноска человека специальными способами, применение специальных средств индивидуальной защиты и активной обороны, применение специальных средств дальнего действия при массовых беспорядках и т. п.), правомерных комплексов силовой защиты законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства, исходя из конкретных ситуа-

ций (преследование правонарушителя, захват правонарушителя, поединок типа «рукопашная схватка», уход из опасного положения при единоборстве, пресечение массовых беспорядков, участие в пресечении угона транспортного средства);

- формирование морально-волевых качеств.

Возможность, правильного и качественного применения физической силы сотрудником ОВД не только поможет быстро задержать правонарушителя, но и облегчит само задержание.

При исследовании деятельности правоохранительных органов нужно обратить внимание на то, что от того, как профессионально будут применены сотрудником его физические навыки, будет зависеть исход операции по пресечению преступных сопротивлений. Для этого нужно уверенно использовать приемы рукопашного боя, обладать специальными двигательными навыками и умениями, а не только уметь правильно применить огнестрельное оружие. Не менее важным является то, что при применении сотрудником физической силы он может не только защитить себя и окружающих граждан, но и продолжить свою дальнейшую профессиональную деятельность. Зато при применении огнестрельного оружия процент продолжения профессиональной деятельности значительно уменьшается¹.

§ 2. Воспитание быстроты и скоростных способностей

Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. В вопросе о природе этого качества среди специалистов нет единства взглядов. Одни высказывают мысль, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие полагают, что важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека.

Быстрота – одно из важнейших качеств для сотрудника органов внутренних дел, ведь сотруднику часто приходится сталкиваться с погонями за правонарушителями.

Основные формы проявления быстроты человека – время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения целостного двигательного акта. Выделяют также еще одну форму проявления быстроты («скоростных качеств») – быстрое начало движе-

¹ Степанова Т. А., Тащиян А. А. Формирование силовых способностей сотрудников ОВД средствами физической подготовки : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020. – С. 142.

ния (то, что в спортивной практике называют «резкостью»). Практически наибольшее значение имеет скорость целостных двигательных актов (бег, плавание и др.), а не элементарные формы проявления быстроты, хотя скорость целостного движения лишь косвенно характеризует быстроту человека.

Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег.



Фото 1. Положение бегуна на старте, в положении с низкого старта



Фото 2. Положение бегуна на старте, в положении с низкого старта



Фото 3. Положение бегуна на старте, в положении с низкого старта

По команде «На старт!» спортсмен, сделав 2–3 глубоких вдоха и выдоха, опирается на колено сзади стоящей ноги и устанавливает руки вплотную к стартовой линии.

Прямые руки расставлены по ширине плеч, между большим и остальными пальцами упругий свод. Стопу следует ставить так, чтобы передняя ее часть стояла на дорожке.

По команде «Внимание!» спортсмен плавно, но достаточно быстро поднимает таз выше уровня плеч. Плечи выводятся на несколько сантиметров вперед за опору рук, но не очень далеко.

При поднятии таза тяжесть тела равномерно распределяется между руками и стопой передней ноги. Таз поднимается на 15–20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. Положение на команду «Внимание!» должно быть устойчивым.

По команде «На старт!» спортсмен, сделав 2–3 глубоких вдоха и выдоха, подает корпус тела вперед, так, чтобы плечи соединили прямой линией переднюю часть стопы.

Одна рука согнута в локте перед собой на уровне груди, вторая выпрямлена, положение вдоль туловища. Стопу следует ставить так, чтобы передняя ее часть стояла на дорожке.



Фото 4, 5. Положение бегуна на старте, в положении с высокого старта

По команде «Марш!» спортсмен начинает беговые движения руками и одновременно отталкивается от поверхности ногами, мгновенно посылает тело вперед вверх и выбегает.

Вначале техника низкого старта выполняется на месте 15–30 раз. Техника низкого старта с пробеганием 10–15 м выполнить по 15–20 раз.

Пробегание всей дистанции в медленном темпе 5–7 раз.

Выбегание достигается тем, что после отталкивания ногами сзади стоящая нога, сильно согнутая в коленном суставе, быстро выносится вперед вверх, а другая нога в это время полностью разгибается. Выход со старта должен заканчиваться энергичным и быстрым отталкиванием от поверхности.

Для развития частоты движений можно использовать бег на месте с максимальной, естественно, частотой, но с минимальным подниманием стоп от пола (фото 6, 7). Это упражнение можно использовать и как соответствующий тест, подсчитывая количество шагов за 10 сек. (удобнее подсчитывать касания пола ногой).

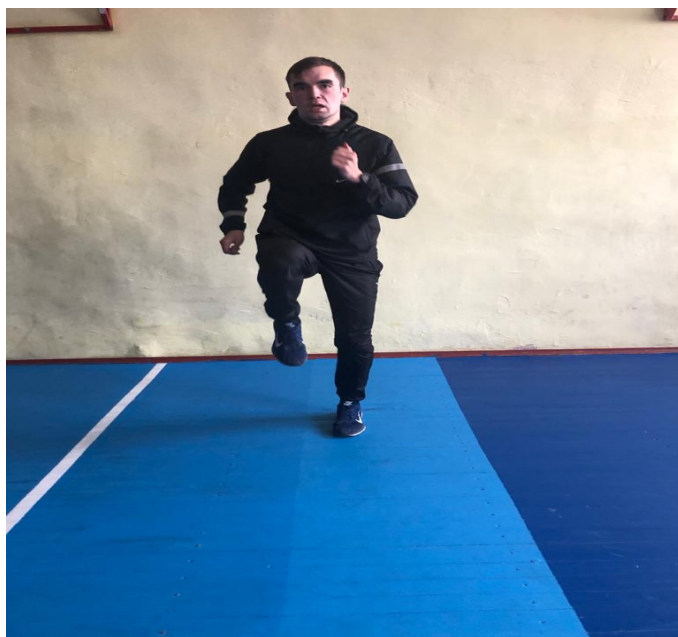


Фото 6. Бег на месте



Фото 7. Бег на месте

Быстрота проявляется также в способности преодолевать определенное расстояние в наиболее короткий отрезок времени, а также в импульсивности, резкости одиночных или повторных движений. Между указанными формами проявления быстроты имеется связь, но нет прямой зависимости.

В методике воспитания быстроты существует два направления: целостное воспитание быстроты в определенном движении и аналитическое

совершенствование отдельных факторов, обуславливающих максимальную скорость движения.

Для воспитания способности выполнять движения более быстро, для повышения достигнутого уровня скорости можно рекомендовать разные пути. Первый из них – повторное выполнение движения или действия с сознательным и весьма сильным стремлением сделать их с рекордной быстротой. Такой путь требует чрезвычайной концентрации психических возможностей спортсмена и огромной волевой вспышки. Эффективному выполнению подобных упражнений помогает использование ускорения. Например, в беге с ускорением (обычно на 60–80 м) необходимо постепенно наращивать скорость и доводить ее до максимальной, в ускорениях пытаться с разгона перейти установившийся предел и хотя бы на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости. Такие ускорения будут действительны только в том случае, если их повторять многократно. Однако проводить подобные занятия можно не более 1–2 раза в неделю из-за опасности перетренированности.

Другой путь сходен с первым, только стремление более быстро выполнить действие имеет конкретную, предметную цель (например, прыжок в длину через рейку, положенную близко к отметке рекордного результата).

Эффективен и третий путь, когда для воспитания способности проявлять волевые усилия, направленные на «мгновенное» движение, применяются время от времени скоростные упражнения в затрудненных условиях и сразу же в обычных условиях.

Различают пять основных методов развития быстроты:

1. Повторный метод, о котором уже говорилось выше. Суть его сводится к выполнению упражнений с околоредельной или максимальной скоростью.

Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений.

Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота (обычно 5–10 сек.). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек. – 5 мин, в зависимости от характера упражнений и состояния обучающегося).

2. Сопряженный метод. Например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т.п.

3. Метод круговой тренировки. Подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы.

4. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

5. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

Особенно рекомендуется последний – соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Эффективность этого метода повышается при групповом выполнении упражнений.

Главная задача при воспитании быстроты состоит в том, чтобы обучающийся преждевременно не специализировался в каком-либо одном упражнении скоростного характера в целях исключения в большом объеме однотипного повторения этого упражнения. Поэтому столь важно, чтобы спортсмены применяли скоростные упражнения возможно чаще в форме состязания или игры.

В программу занятий должны входить в значительном объеме такие скоростные упражнения, как спринтерский бег со старта и с хода, бег с ускорением, прыжки в длину и высоту с предельно быстрым отталкиванием, метание облегченных снарядов, подвижные и спортивные игры, предельно быстро выполняемые акробатические упражнения и разнообразные специальные подготовительные упражнения.

Специальные упражнения для развития быстроты состоят из различных возможно быстрых движений. Важно знать, что приобретенная быстрота в движениях, несходных по двигательной структуре, не переносится на другое упражнение. В движениях, координационно сходных, дело обстоит по-другому.

Для развития быстроты движений используются также физические упражнения, в которых это качество проявляется в наибольшей мере, например, бег на короткие дистанции, ряд подвижных и спортивных игр, метание облегченных снарядов, отдельные детали спортивных упражнений, выполняемых в высоком темпе или импульсивно, резко.

Приведем ряд примерных упражнений для развития быстроты:

- 1) рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т. д.) по зрительному сигналу;
- 2) прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- 3) имитационные упражнения с акцентировано быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Для развития всех форм быстроты необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Если основная задача занятия – развитие быстроты, то ее следует решить непосредственно после разминки.
2. Одновременно с развитием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники.
3. Развивать способность к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.
4. Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и

повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80–85 % от максимальных возможностей.

5. В процессе упражнений в циклических видах спорта нагрузку на организм следует регулировать по показателям частоты дыхания и пульса, а также руководствуясь возможностями занимающегося поддерживать скорость первых попыток и сохранять правильную координацию движений; перерывы для отдыха между отдельными повторениями должны быть такой длительности, чтобы частота дыхания приближалась к норме и вместе с тем не прошло возбуждение от предыдущего упражнения. Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна постепенно увеличиваться.

ГЛАВА III. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ЛОВКОСТИ)

§ 1. Формирование координационных способностей как физического качества

Ловкость – это умение быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи. Чтобы быть ловким в движениях, надо быть сильным, быстрым, выносливым, а нередко и иметь высокие волевые качества.

Координационные способности – производное ловкости, удержание равновесия, формирование и совершенствование координации, специальными подготовительными упражнениями.

Ловкость. Всякое произвольное движение направлено на решение какой-либо конкретной задачи (так называемой двигательной задачи – Н. А. Бернштейн¹): прыгнуть как можно выше, поймать мяч, поднять штангу и т. п. Это задание может быть различной сложности. Сложность двигательной задачи определяется многими причинами, в частности требованиями к согласованности одновременно или последовательно выполняемых движений (требованиями к координации движений). Координационная сложность двигательных действий служит первым мерилем ловкости.

Двигательная задача будет выполнена, если движение соответствует ей по своим пространственным, временным и силовым характеристикам, т. е. если оно достаточно точно. Понятие «точность движения» включает в себя:

- 1) точность пространственных характеристик движения;
- 2) точность временных характеристик движения;
- 3) точность силовых характеристик движения.

Точность движения, т. е. степень его соответствия требованиям двигательной задачи, является вторым мерилем ловкости.

Два дополнения к сказанному.

1. Точность движений имеет своим следствием достижение высокой экономичности – то же движение начинает выполняться с меньшей затратой мышечных усилий и энергии. Поэтому в качестве измерителя ловкости иногда используют какие-либо показатели экономичности движений. Пример: дают испытуемым какую-либо стандартную нагрузку (скажем, езду на велоэргометре определенной мощности и продолжительности), методом непрямой калориметрии определяют у них величину энерготрат. При этом разные люди тратят на выполнение одной и той же работы разное количество энергии. В качестве показателя ловкости можно взять,

¹ Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / подгот. И. М. Фейгенбергом. – М. : Физкультура и спорт, 1991.

например, коэффициент полезного действия – КПД – отношение затраченной энергии к выполненной работе).

2. В научных исследованиях ловкости точность движений измеряют с возможной тщательностью, стремясь получить количественную оценку допущенных ошибок по всем характеристикам движения. В процессе физического воспитания такая скрупулезность не всегда нужна; чаще здесь ограничиваются самим фактом выполнения движения (поймал мяч – не поймал; сделал подъем разгибом – не сделал и т. п.) и некоторыми наиболее доступными измерениями.

Все движения, с которыми приходится сталкиваться в быту и в физическом воспитании, можно условно разделить на 2 группы:

Примером первых будут: бег по легкоатлетической дорожке, легкоатлетические метания и прыжки, гимнастические упражнения, ходьба по ровной поверхности. Примером вторых – движения в спортивных играх, единоборствах, слаломе, кроссе и т. п.

Точность в стереотипных движениях зависит, в частности, от того, как долго человек обучался их выполнению. Если он начинает «с ходу» выполнять новые для него движения, то его, очевидно, следует считать более ловким, чем того, кто затрачивает на их освоение большее количество времени. Поэтому одним из показателей ловкости может быть время, необходимое для освоения движения.

В нестереотипных движениях также многое зависит от времени, в частности от времени между сигналом к движению и началом его выполнения. Если обстановка меняется внезапно и времени мало, то нужна большая ловкость, чтобы выполнить движение. Наоборот, если характер движения известен заранее, выполнить его легче. Здесь мерилем ловкости является то минимальное время, которое достаточно человеку для выполнения движения с требуемой точностью.

Учитывая все сказанное, ловкость можно определить как, во-первых, способность овладевать новыми движениями (способность «быстро обучаться») и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Измерителями ловкости являются:

- 1) координационная сложность задания;
- 2) точность его выполнения;
- 3) время выполнения, в частности, либо время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения (детальные характеристики движения заранее неизвестны).

Мы видим, что ловкость – это сложное, комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. В каждом отдельном случае в зависимости от условий выбирают тот или иной измеритель. При этом остальные условия задания стараются делать неизменными.

Координация достигается разными способами и закладывается в раннем возрасте. Следует помнить, что при развитии координации необходимо учитывать различные факторы организма и строения тела человека. Одному подойдет один комплекс упражнений, второму – другой комплекс упражнений, а третьему – подойдут оба комплекса.

Следовательно, при формировании и совершенствовании координации необходим индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Поэтому нами предложены оптимальные специальные упражнения для формирования и воспитания координационных способностей (ловкости).

§ 2. Основы методики воспитания ловкости

Воспитание ловкости складывается, во-первых, из воспитания способности осваивать координационно-сложные двигательные действия, во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Существенное значение имеет также повышение точности восприятия своих движений в пространстве и времени («чувство пространства», «чувство времени»).

Основной путь в воспитании ловкости – овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора.

При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение такого физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается.

Для качественного воспитания ловкости (координационных способностей) необходима полная концентрация. Возможно включение статических упражнений на удержание равновесия в определенном положении, для совершенствования упражнений во время выполнения можно их усложнять: делать их с задержкой дыхания, удерживать положения на одной ноге, выполнять его без помощи рук и т. д.

Нами подготовлены фотографии для детального изучения упражнений на формирование координации. Такими упражнениями в основном являются прыжковые на одной или двух ногах с удержанием равновесия, статические упражнения на поддержание одной позы в определенном промежутке времени.

Например, упражнение: обучающийся удерживает равновесие на одной ноге, прыжком в противоположную сторону и вперед переносится на другую ногу, при этом не теряя равновесия (фото 8, 9).



Фото 8. Упражнение на координацию



Фото 9. Упражнение на координацию

Для воспитания ловкости как способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры, единоборства и др.).

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться обучающиеся. Эти трудности состоят в основном из требований:

- 1) к точности движений;
- 2) к их взаимной согласованности;
- 3) к внезапности изменения обстановки.

В процессе воспитания ловкости используются разнообразные методические приемы, стимулирующие более высокие проявления двигательной координации. Некоторые их примеры приводятся ниже.

Содержание методического приема:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа движений.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнений.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействий занимающихся при групповых или парных упражнениях.

Примеры:

1. Прыжок в длину стоя спиной к направлению прыжка.
2. Метание диска левой рукой (для правшей).
3. Выполнение упражнений в ускоренном темпе.
4. Метание диска или молота из уменьшенного круга, уменьшение площадки для игры.
5. Прыжки в высоту разными способами.
6. Опорный прыжок с дополнительным поворотом перед приземлением.
7. Применение различных тактических комбинаций в игре.
8. Проведение встреч с различными партнерами.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, относительно быстро ведут к утомлению. В то же время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступлении утомления. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Поскольку ловкость определяет быстроту овладения новыми движениями, можно сказать, что «тренировать ловкость – значит тренировать тренируемость» (т. е. чем выше у человека ловкость, тем быстрее у него будут улучшаться результаты в физических упражнениях). Это меткое определение принадлежит академику Л. А. Орбели¹. Им же отмечена одна весьма опасная ошибка в методике воспитания ловкости. Она состоит в из-

¹ Орбели Л. А. Основные задачи и методы эволюционной физиологии // Избранные труды : в 5 томах. – Т. 1. – М; Л. : Изд-во Акад. наук СССР, 1964.

лишь в буквальном следовании педагогическому правилу «от простого к сложному», когда полагают, что поскольку сложные движения (например, бег) состоят из многих простых (например, движений в коленном и других суставах ног), то надо сначала овладеть этими простыми движениями, а затем их уже объединить в более сложные. Это приводит к стремлению разложить все мыслимое множество движений на элементарные компоненты, постепенно их затем объединяя во все более сложные формы.

Учитывая относительную специфичность ловкости, на занятиях обращают внимание на развитие ловкости в плане как общей, так и специальной физической подготовки. Для воспитания «специальной ловкости» используют в основном упражнения, близкие к соревновательным, но с некоторым их видоизменением (соответствующие методические приемы описаны выше).

Для воспитания ловкости как способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры, единоборства и др.). Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся.

Ловкость как совокупность координационных способностей и пути их воспитания

Всякое произвольное движение направлено на решение какой-либо конкретной задачи: прыгнуть как можно выше, поймать мяч, поднять штангу и т. д. Способность двигательной задачи определяется многими причинами, в частности требованиями к согласованности одновременно и последовательно выполняемых движений. Координационная сложность двигательных действий служит первым мерилем ловкости.

Двигательная задача будет выполнена, если движение соответствует ей по своим пространственным, силовым и временным характеристикам, т. е. если оно достаточно точно. Точность движения является вторым мерилем ловкости.

Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость – это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки.

Ловкость является специфическим качеством. Она существенно зависит от деятельности анализаторов, в особенности от двигательного. Чем совершеннее способность человека к точному анализу движений, тем выше и его возможности в быстром овладении движениями и их перестройке.

Воспитание ловкости складывается, во-первых, из воспитания способности осваивать координационно сложные двигательные действия, во-

вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Существенное значение при этом имеет избирательное совершенствование способности точно воспринимать свои движения в пространстве и времени, поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление, а также других частных способностей.

Основным путем в воспитании ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора.

При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается. Для воспитания ловкости как способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Координация развивается годами и с малых лет нужно заниматься прогрессированием координационных способностей, но многие не предадут этому большое значение и тем самым уже в зрелом возрасте люди имеют слабую координацию, слабо физически развиты.

Данное утверждение относится и к некоторым сотрудникам органов внутренних дел (ОВД). В свою очередь, на занятиях по физической подготовке наша первоочередная задача – развить те навыки и физические качества, которыми обладает обучающийся, и продолжать их совершенствовать во время всего периода обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, мы приходим к выводу о том, что физические качества, в том числе быстрота и ловкость, развиваются и совершенствуются в течение многих лет. А наша задача как преподавателей кафедры специальной подготовки – помочь ускорить процесс формирования и развития физических качеств путем усовершенствования методики проведения занятий, включением специальных упражнений для развития быстроты и ловкости.

Авторами проделана работа по разработке и определению оптимальной методики проведения занятий с обучающимися по основным программам профессионального обучения в образовательных организациях МВД России.

Даны термины и определения физическим качествам, таким как быстрота и ловкость. Проведен анализ литературных источников, схожих с данной тематикой.

Авторами предложены специальные упражнения для развития быстроты и ловкости. Произведена фотосъемка для наглядного изучения и правильного применения упражнений на координацию и изготровки на старте при формировании быстроты.

В подготовленных методических рекомендациях проведен анализ проблемы физической подготовки в образовательных организациях МВД России при подготовке обучающихся по основным программам профессионального обучения в образовательных организациях МВД России. Авторами были изучены методики проведения занятий по физической подготовке.

В методических рекомендациях предлагается методическая помощь профессорско-преподавательскому составу образовательных организаций МВД России при проведении занятий с обучающимися по основным программам профессионального обучения в образовательных организациях МВД России, решена проблема повышения качества формирования быстроты и ловкости у обучающихся.

Авторами разработаны и предложены методики проведения занятий с целью формирования и совершенствования физических качеств, в том числе быстроты и ловкости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

I. Нормативные правовые акты

1. **Российская Федерация. Законы.** О полиции : Федеральный закон № 3-ФЗ : принят Государственной Думой 28 января 2011 г. : одобрен Советом Федерации 2 февраля 2011 г. // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <https://xn--blaew.xn--plai/Deljatelnost/work/laws/FederalnijzakonOpolicii> (дата обращения: 19.02.2022). – Текст : электронный.

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <https://garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 19.02.2022). – Текст : электронный.

II. Основная литература

1. **Баландина, Н. Н.** Усталость, вызванная физической нагрузкой, повышает восприятие усилия и ухудшает последующее выполнение выносливости / Н. Н. Баландина, М. В. Апарина // Наука-2020. – 2020. – № 4 (40). – С. 33–41. – Текст : непосредственный.

2. **Бернштейн, Н. А.** О ловкости и ее развитии / подгот. И. М. Фейгенбергом. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 287 с. – ISBN 5-278-00339-1. – Текст : непосредственный.

3. **Валиев, А. Н., Молоствов, А. Н.** Особенности физической подготовки курсантов вузов МВД России // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=15792> (дата обращения: 20.04.2022). – Текст : электронный.

4. **Верхошанский, Ю. В.** Программирование и организация тренировочного процесса : учебно-методическое пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва, 2019. – 184 с. – ISBN 978-5-907225-03-9. – Текст : непосредственный.

5. **Зациорский, В. М.** Физические качества спортсменов : основы теории и методики. – Москва, 2019. – 200 с. – ISBN 978-5-907225-01-5. – Текст : непосредственный.

6. **Карапетов, Г. И.** Развитие специальной выносливости у бегунов на длинные дистанции на занятиях по легкой атлетике / Г. И. Карапетов, В. В. Иохвидов, Т. Д. Федотова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4 (15). – С. 434–439.

7. **Колобышко, А. Е.** Развитие выносливости посредством включения в занятия физической культурой элементов системы кроссфита // *Аллея науки*. – 2018. – Т. 5. – № 6 (22). – С. 583–585.

8. **Матвеев, А. С.** Возрастные особенности воспитания специальных физических качеств в единоборствах / А. С. Матвеев, Н. С. Яременко // *Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях : материалы V Всероссийской научно-практической конференции*. – Уфа, 2019. – С. 56–60. – Текст : непосредственный.

9. **Орбели, Л. А.** Вопросы эволюционной физиологии // *Избранные труды : в 5 томах*. – Т. 1. – Москва; Ленинград : Изд-во Акад. наук СССР, 1961. – 456 с. – Текст : непосредственный.

10. **Сапунов, А. С.** Бег как средство повышения общей выносливости курсантов высших учебных заведений МВД России / А. С. Сапунов, Р. М. Гаджиев // *Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России*. – 2020. – № 6 (9). – С. 391–394.

11. **Степанов, Г. И.** Роль и значение физической культуры и спорта в профессиональной подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России / Г. И. Степанов, В. О. Ким, Д. Д. Туко, А. С. Матвеев // *Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международной научно-практической конференции : том 2*. – Уфа : РИК УГАТУ, 2020. – С. 471. – Текст : непосредственный.

12. **Степанова, Т. А., Тациян, А. А.** Формирование силовых способностей сотрудников ОВД средствами физической подготовки : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020. – С. 141–145. – Текст : непосредственный.

13. **Чоговадзе, А. В.** Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте : учебное пособие. – Москва : ООО «Триада – Х», 2012. – 130 с. – ISBN 978-5-8249-0171-9. – Текст : непосредственный.

Учебное издание

Фахрисламов Тагир Равилович
(б/с, б/з)

Галимов Эрик Энгелевич
(б/с, б/з)

Нухов Радмир Рафисович
(б/с, б/з)
и др.

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСНОВНЫМ ПРОГРАММАМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Методические рекомендации

Редактор Р. Р. Гафарова

Подписано в печать 24.06.2022

Гарнитура Times

Уч.-изд. л. 1,8

Тираж 35 экз.

Выход в свет 30.06.2022

Формат 60x84 1/16

Усл. печ. л. 2

Заказ № 35

*Редакционно-издательский отдел
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*

*Отпечатано в группе полиграфической и оперативной печати
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*